叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 一种生活方式(a Way Of Life) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

一种生活方式(A way of life)

[ə; eɪ] [weɪ] [ɒv; əv] [laɪf]
A **WAY** **OF** **LIFE**
一个 方式 的 生活

一种生活方式

[æn; ən] [ə'dres] [tuː; tə] [jeɪl] ['stjʊdnts]
An **Address** **to** **Yale** **Students**
一个 地址 到 耶鲁大学 学生

致耶鲁学生的演讲

['sʌndeɪ] ['iːvnɪŋ] , ['eɪprəl] 20th , -
Sunday **evening** **,** **April** **20th** **,** **1913**
星期日 晚上 , 四月 20th , -

1913年4月20日，星期日晚上

[baɪ]
By
经过

经过

['wɪljəm] ['ɑːzlər]
WILLIAM **OSLER**
威廉 奥斯勒

威廉·奥斯勒

['lʌndən]
LONDON
伦敦

伦敦

['kʌnstəbl] & ['kʌmpəni] ['limitid] . -
CONSTABLE **&** **COMPANY** **LTD** **.** **1913**
警官 & 公司 有限公司 . -

康斯特布尔公司有限公司 1913

[wɒt] [iːtʃ] [deɪ] [niːdz] [ðæt] [ʃæl; ʃəl] [ðaʊ] [ɑːsk] ,
What **each** **day** **needs** **that** **shall** **thou** **ask** **,**
什么 每个 天 需求 那 将 你 问 ,

你每天需要什么，就问吧。

[iːtʃ] [deɪ] [wɪl] [set] [ɪts] ['prɒpə(r)] [tɑːsk] .
Each **day** **will** **set** **its** **proper** **task** **.**
每个 天 将要 放 它是 恰当的 任务 .

每一天都会有它应有的任务。

['gɜːtə] .
Goethe **.**
歌德 .

歌德。

['feləʊ] ['stjʊdnts] —
FELLOW **STUDENTS** **—**
同伴 学生 —

同学们——

['evri] [mæn][hæz; həz][ə; eɪ] [fə'lɒsəfi] [ɒv; əv][laɪf][ɪn] [θɔ:t] , [ɪn] [wɜ:d] , [ɔ:(r)][ɪn] [di:d] ,
Every man has a philosophy of life in thought , in word , or in deed ,
每一个 男人 有 一个 哲学 的 生活 在 想法 , 在 单词 , 或者 在 契据 ,

每个人都有自己的人生哲学，无论是在思想上、言语上还是行动上。

[wɜ:kt] [aʊt] [ɪn] [hɪm'self] [ʌn'kɒnʃəsli] .
worked out in himself unconsciously .
工作 出去 在 他自己 不知不觉 .

他自己无意识地就做到了。

[ɪn] [pə'zeʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] ['veri] [best] , [hi:; hi] [meɪ] [nɒt] [nəʊ] [ɒv; əv][ɪts] [ɪg'zɪstəns] ;
In possession of the very best , he may not know of its existence ;
在 拥有 的 这 非常 最好的 , 他 可能 不是 知道 的 它是 存在 ;

即使拥有最好的东西，他也可能不知道它的存在；

[wɪð] [ðə; ði] ['veri] [wɜ:st] [hi:; hi] [meɪ] [praɪd] [hɪm'self] [æz; əz][ə; eɪ]['pærəgən] .
with the very worst he may pride himself as a paragon .
和 这 非常 最差 他 可能 自豪 他自己 作为 一个 模范 .

即使面对最糟糕的事情，他也能以模范人物自居。

[æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [grəuz] [wɪð] [ðə; ði] [grəʊθ] [ˌaɪ 'ti:] ['kænɒt] [bi:; bi] [tɔ:t] [tu:; tə][ðə; ði] [jʌŋ] [ɪn]['fɔ:m(ə)l]
As it grows with the growth it cannot be taught to the young in formal
作为 它 生长 和 这 生长 它 不能 是 教授 到 这 年轻的 在 正式的
['lektʃəz] .
lectures .
讲座 .

随着年龄增长，它无法通过正规讲座教授给年轻人。

[wɒt] [hæv; həv] [braɪt] [aɪz] , [red] [blʌd] , [kwɪk] [breθ] [ænd; ənd] [tɔ:t] ['mʌs(ə)lz] [tu:; tə][du:; də] [wɪð]
What have bright eyes , red blood , quick breath and taut muscles to do with
什么 有 明亮的 眼睛 , 红色的 血 , 快的 气息 和 紧绷 肌肉 到 做 和
[fə'lɒsəfi] ?
philosophy ?
哲学 ?

明亮的眼睛、鲜红的血液、急促的呼吸和紧绷的肌肉与哲学有什么关系?

[dɪd] [nɒt] [ðə; ði] [greɪt] ['stædʒirait] [seɪ] [ðæt] [jʌŋ] [men] [wɜ:(r); wə(r)] [ʌn'fɪt] ['stjʊdnts] [ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:] ?
Did not the great Stagirite say that young men were unfit students of it ?
做过 不是 这 伟大的 星石 说 那 年轻的 男人 是 不合格 学生 的 它 ?

那位伟大的斯塔吉里特人不是说过年轻人不适合学习它吗?

— [ðeɪ] [wɪl] [hɪə(r)][æz; əz] [ðəʊ] [ðeɪ] [hɜ:d] [nɒt] , [ænd; ənd][tu:; tə][nəʊ]['prɒfɪt] .
— they will hear as though they heard not , and to no profit .
— 他们 将要 听到 作为 尽管 他们 听到 不是 , 和 到 不 利润 .

——他们将如同没听见一样听到，并且毫无益处。

[waɪ] [ðen] [ʃʊd; ʃəd][ai] ['trʌb(ə)l] [ju:; jʊ] ?
Why then should I trouble you ?
为什么 然后 应该 我 麻烦 你 ?

那我为什么要麻烦你呢?

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ai][hæv; həv][ə; eɪ] ['mesɪdʒ] [ðæt] [meɪ] [bi:; bi]['helpf(ə)l] .
Because I have a message that may be helpful .
因为 我 有 一个 信息 那 可能 是 有帮助 .

因为我有一条信息或许对您有所帮助。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [nɒt] [ˌfɪlə'sɒfɪk(ə)l] , [nɔ:(r)][ɪz][ˌaɪ 'ti:] ['strɪktli] ['mɒrəl][ɔ:(r)] [rɪ'lɪdʒəs] ,
It is not philosophical , nor is it strictly moral or religious ,
它 是 不是 哲学 , 也不 是 它 严格 道德 或者 宗教 ,

它既非哲学性的，也非严格意义上的道德或宗教性的。

[wʌn][ɔː(r)]['ʌðə(r)][ɒv; əv] [wɪtʃ] [ai][wɒz; wəz][təʊld][maɪ] [ə'dres] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ,

one	or	other	of	which	I	was	told	my	address	should	be	,
一	或者	其他	的	哪个	我	曾是	讲述	我的	地址	应该	是	,

我被告知我的地址应该是以下其中之一：

[ænd; ənd] [jet] [ɪn][ə; eɪ] [weɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl] [θriː] .

and	yet	in	a	way	it	is	all	three	.
和	然而	在	一个	方式	它	是	全部	三	.

但从某种意义上说，它兼具这三者的特点。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['əʊldɪst][ænd; ənd][ðə; ði] [fɹ'ɛʃəst] , [ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ænd; ənd][ðə; ði][məʊst]['juːsf(ə)l] ,

It	is	the	oldest	and	the	freshest	,	the	simplest	and	the	most	useful	,
它	是	这	最老	和	这	最新鲜的	,	这	最简单的	和	这	最多	有用	,

它历史最悠久，也最新鲜；它最简单，也最实用。

[səʊ]['sɪmp(ə)l] [ɪn'diːd] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [sʌm; səm][ɒv; əv][juː; jʊ] [meɪ] [tɜːn] [ə'weɪ] [ˌdɪsə'pɔɪntɪd] [æz; əz]

so	simple	indeed	is	it	that	some	of	you	may	turn	away	disappointed	as
所以	简单的	的确	是	它	那	一些	的	你	可能	转动	离开	失望的	作为

[wɒz; wəz] ['neɪmən] [ðə; ði] ['sɪrɪən] [wen] [təʊld][tuː; tə][gəʊ] [wɒʃ] [ɪn]['dʒɔːdn][ænd; ənd][biː; bi] [kliːn] .

was	Naaman	the	Syrian	when	told	to	go	wash	in	Jordan	and	be	clean	.
曾是	乃曼	这	叙利亚	什么时候	讲述	到	去	洗	在	约旦	和	是	干净的	.

事情的确如此简单，以至于你们中的一些人可能会像叙利亚人乃缦一样失望地离开，因为他被告知要去约旦河洗净身体。

[juː; jʊ] [nəʊ] [ðəʊz] ['kɒmpəzɪt] [tuːlz] , [tuː; tə][biː; bi] [bɔːt] [fɔː(r); fə(r)] - [sents] ,

You	know	those	composite	tools	,	to	be	bought	for	50	cents	,
你	知道	那些	合成的	工具	,	到	是	买	为了	-	分	,

你知道那种复合材料工具吗？只要50美分就能买到。

[wɪð] [wʌn]['hænd(ə)l][tuː; tə][fɪt][ə; eɪ][skɔː(r)][ɔː(r)][mɔː(r)][ɒv; əv]['ɪnstrʊm(ə)nts] .

with	one	handle	to	fit	a	score	or	more	of	instruments	.
和	一	处理	到	合身	一个	分数	或者	更多的	的	仪器	.

一个手柄即可容纳一乐谱或多乐谱。

[ðə; ði] ['wɜːkmənʃɪp] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][bæd] , [səʊ][bæd] , [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] ,

The	workmanship	is	usually	bad	,	so	bad	,	as	a	rule	,
这	做工	是	通常	坏的	,	所以	坏的	,	作为	一个	规则	,

做工通常很差，非常差，这是常态。

[ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] [nɒt][faɪnd][æn; ən][ɪg'zɑːmp(ə)l][ɪn] ['eni] [gʊd] ['kɑːrpəntərz] [ʃɒp] ; [bʌt; bət][ðə; ði] [bɔɪ] [hæz; həz][wʌn] ,

that	you	will	not	find	an	example	in	any	good	carpenter's	shop	;	but	the	boy	has	one	,
那	你	将要	不是	寻找	一个	例子	在	任何	好的	木匠的	店铺	;	但	这	男生	有	一	,

你在任何一家好的木匠铺里都找不到这样的例子；但这孩子却有一个。

[ðə; ði] ['ʃəʊfə(r)] [slɪps][wʌn]['ɪntuː][hɪz; ɪz][bɒks] , [ænd; ənd][ðə; ði]['seɪlə(r)]['ɪntuː][hɪz; ɪz] [kɪt] ,

the	chauffeur	slips	one	into	his	box	,	and	the	sailor	into	his	kit	,
这	司机	滑倒	一	进入	他的	盒子	,	和	这	水手	进入	他的	成套工具	,

司机偷偷地把一个放进他的箱子里，水手则把一个放进他的装备包里。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz][wʌn][ɪn][ðə; ði] [ɒdz] - [ænd; ənd] - [endz] [drɔː(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['pæntri] [ɒv; əv] ['evri] [wel] - ['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd]['fæməli] .

and	there	is	one	in	the	odds	-	and	-	ends	drawer	of	the	pantry	of	every	well	-	regulated	family	.
和	那里	是	一	在	这	赔率	-	和	-	结束	抽屉	的	这	食品储藏室	的	每一个	出色地	-	受监管	家庭	.

每个井然有序的家庭的食品储藏室杂物抽屉里都会放着一个。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ]['hændi] [θɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [haʊs] ,

It	is	simply	a	handy	thing	about	the	house	,
它	是	简单地	一个	便利	事物	关于	这	房子	,

这真是房子里一个很方便的东西。

[tuː; tə] [help] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['meni] ['lɪt(ə)l] ['dɪfɪkəltɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .

to	help	over	the	many	little	difficulties	of	the	day	.
到	帮助	超过	这	许多	小的	困难	的	这	天	.

帮助人们克服日常生活中遇到的许多小困难。

[ɒv; əv] [ðɪs] [sɔːt] [ɒv; əv] [fə'lɒsəfi] [aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ][ə; eɪ]['prez(ə)nt] — [ə; eɪ]['hænd(ə)l][tuː; tə]

Of	this	sort	of	philosophy	I	wish	to	make	you	a	present	—	a	handle	to
的	这	种类	的	哲学	我	希望	到	制作	你	一个	展示	—	一个	处理	到

[fɪt][jɔː(r); jə(r)][laɪf] [tuːlz] .

fit	your	life	tools	.
合身	你的	生活	工具	.

我希望将这种哲学理念作为礼物送给你——一个能与你的人生工具完美契合的把手。

['weðə(r)] [ðə; ði] ['wɜːkmənʃɪp] [ɪz] ['ʃefiːld] [ɔː(r)] ['ʃɒdi] ,

Whether	the	workmanship	is	Sheffield	or	shoddy	,
无论	这	做工	是	谢菲尔德	或者	劣质的	,

无论做工是谢菲尔德式的还是粗制滥造的，

[ðɪs] [helv] [wɪl] [fɪt] ['eniθɪŋ] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['hætʃɪt] [tuː; tə][ə; eɪ] ['kɔːkskruː] .

this	helve	will	fit	anything	from	a	hatchet	to	a	corkscrew	.
这	赫尔夫	将要	合身	任何事物	从	一个	斧头	到	一个	开瓶器	.

这个架子可以放任何东西，从斧头到开瓶器。

[maɪ] ['mesɪdʒ] [ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ] [wɜːd] , [ə; eɪ] [weɪ] ,

My	message	is	but	a	word	,	a	Way	,
我的	信息	是	但	一个	单词	,	一个	方式	,

我的信息不过是一个词，一种方式，

[æn; ən] ['iːzi] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪk'spɪəriəns] [ɒv; əv][ə; eɪ][pleɪn][mæn] [huːz] [laɪf][hæz; həz]['nevə(r)]

an	easy	expression	of	the	experience	of	a	plain	man	whose	life	has	never
一个	简单的	表达	的	这	经验	的	一个	清楚的	男人	谁	生活	有	绝不

[biːn] ['wʌrid] [baɪ]['eni] [fə'lɒsəfi] ['haɪə(r)][ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ʃepəd] [ɪn][æz; əz][juː; jʊ]

been	worried	by	any	philosophy	higher	than	that	of	the	shepherd	in	As	You
到过	担心	经过	任何	哲学	更高	比	那	的	这	牧羊人	在	作为	你

[laɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

Like	It	.
喜欢	它	.

一个普通人的经历，他的生活从未受到任何高于《皆大欢喜》中牧羊人的哲学思想的困扰，而他本人却对此深信不疑。

[aɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [pɔɪnt] [aʊt] [ə; eɪ] [pɑːθ] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['weɪˌfeərɪŋ] [mæn] , [ðəʊ] [ə; eɪ] [fuːl] ,

I	wish	to	point	out	a	path	in	which	the	wayfaring	man	,	though	a	fool	,
我	希望	到	观点	出去	一个	小路	在	哪个	这	远行者	男人	,	尽管	一个	傻子	,

我想指出一条道路，即使是愚人，也能沿着这条路前行。

['kænɒt] [ɜː(r)] ; [nɒt][ə; eɪ] ['sɪstəm] [tuː; tə][biː; bi] [wɜːkt] [aʊt] ['peɪnfəli] ['əʊnli][tuː; tə][biː; bi] [dɪ'skɑːdɪd] ,

cannot	err	;	not	a	system	to	be	worked	out	painfully	only	to	be	discarded	,
不能	犯错	;	不是	一个	系统	到	是	工作	出去	痛苦地	仅有的	到	是	丢弃	,

绝不会出错；这不是一个需要费尽心思制定出来却最终会被抛弃的系统。

[nɒt][ə; eɪ]['fɔːm(ə)l] [skiːm] , ['sɪmpli] [ə; eɪ]['hæbɪt][æz; əz] ['iːzi] — [ɔː(r)][æz; əz][hɑːd] ! — [tuː; tə][ə'dɒpt]

not	a	formal	scheme	,	simply	a	habit	as	easy	—	or	as	hard	!	—	to	adopt
不是	一个	正式的	方案	,	简单地	一个	习惯	作为	简单的	—	或者	作为	难的	!	—	到	采纳

[æz; əz] ['eni] ['ʌðə(r)]['hæbɪt] ,

as	any	other	habit	,
作为	任何	其他	习惯	,

这并非一套正式的方案，而仅仅是一种习惯，养成它和其他任何习惯一样容易——或者一样难！

[gʊd] [ɔː(r)][bæd] .
good **or** **bad** **.**
好的 或者 坏的 .

好或坏。

[ai]
I
我

我

[ə; eɪ] [fjuː] [j'iəz] [ə'gəʊ][ə; eɪ]['krɪsməs; 'eksməs][kɑːd] [went] [ðə; ði] [raʊndz] ,
A **few** **years** **ago** **a** **Xmas** **card** **went** **the** **rounds** **,**
一个 很少 年 前 一个 圣诞节 卡片 去 这 回合 ,

几年前，一张圣诞贺卡在人们之间流传开来。

[wɪð] [ðə; ði]['ledʒənd] " [laɪf] [ɪz][dʒʌst][wʌn] - [dɜːnd] - [θɪŋ] ['ɑːftə(r)][ə'nʌðə(r)] , " [wɪtʃ] ,
with **the** **legend** **"** **Life** **is** **just** **one** **'** **derned** **'** **thing** **after** **another** **,** **"** **which** **,**
和 这 传奇 " 生活 是 只是 一 - 衍生 - 事物 后 其他 , " 哪个 ,

配以“人生就是一件又一件该死的事”的格言，

[ɪn][mɔː(r)] [rɪ'faɪnd] ['læŋgwɪdʒ] , [ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] ['seɪɪŋ] " [laɪf] [ɪz][ə; eɪ]['hæbɪt] ,
in **more** **refined** **language** **,** **is** **the** **same** **as** **saying** **"** **Life** **is** **a** **habit** **,**
在 更多的 精制 语言 , 是 这 相同的 作为 说 " 生活 是 一个 习惯 ,

更确切地说，就是说“生活是一种习惯”。

" [ə; eɪ] [sək'seʃ(ə)n] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)nz] [ðæt] [bɪ'kʌm] [mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ˌɔːtə'mætɪk] .
" **a** **succession** **of** **actions** **that** **become** **more** **or** **less** **automatic** **.**
" 一个 演替 的 行动 那 变得 更多的 或者 较少的 自动的 .

“一系列逐渐变得或多或少自动化的行为。”

[ðɪs] [greɪt] [truːθ] , [wɪtʃ] [laɪz][æt; ət][ðə; ði]['beɪsɪs][ɒv; əv][ɔːl]['ækʃ(ə)nz] , ['mʌskjələ(r)][ɔː(r)] ['saɪkɪk] ,
This **great** **truth** **,** **which** **lies** **at** **the** **basis** **of** **all** **actions** **,** **muscular** **or** **psychic** **,**
这 伟大的 真相 , 哪个 谎言 在 这 基础 的 全部 行动 , 肌肉发达的 或者 精神 ,

这一伟大的真理，是所有行动（无论是肌肉运动还是精神运动）的基础，

[ɪz][ðə; ði] ['kiːstəʊn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃɪŋ] [ɒv; əv]['ærəstɒt(ə)l] ,
is **the** **keystone** **of** **the** **teaching** **of** **Aristotle** **,**
是 这 基石 的 这 教学 的 亚里士多德 ,

是亚里士多德教义的基石，

[tuː; tə] [huːm] [ðə; ði][fɔː'meɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['hæbɪts][wɒz; wəz][ðə; ði]['beɪsɪs][ɒv; əv]['mɒrəl] ['eksələns] .
to **whom** **the** **formation** **of** **habits** **was** **the** **basis** **of** **moral** **excellence** **.**
到 谁 这 形成 的 习惯 曾是 这 基础 的 道德 卓越 .

他认为，习惯的养成是道德卓越的基础。

" [ɪn][ə; eɪ] [wɜːd] , ['hæbɪts][ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd][ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)nz][ɒv; əv][ðə; ði] [seɪm]
" **In** **a** **word** **,** **habits** **of** **any** **kind** **are** **the** **result** **of** **actions** **of** **the** **same**
" 在 一个 单词 , 习惯 的 任何 种类 是 这 结果 的 行动 的 这 相同的
[kaɪnd] ;
kind **;**
种类 ;

总之，任何习惯都是同类行为的结果；

[ænd; ənd][səʊ] [wɒt] [wiː; wi][hæv; həv][tuː; tə][duː; də] ,
and **so** **what** **we** **have** **to** **do** **,**
和 所以 什么 我们 有 到 做 ,

所以我们必须这样做，

[ɪz][tuː; tə] [gɪv] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n]['kærəktə(r)][tuː; tə] [ðiːz] [pə'tɪkjələ(r)]['ækʃ(ə)nz] " (['eθɪks]) .
is **to** **give** **a** **certain** **character** **to** **these** **particular** **actions** **"** **(** **Ethics** **)** **.**
是 到 给 一个 肯定 特点 到 这些 特别的 行动 " (伦理) .

就是赋予这些特定行为某种特征”(伦理学)。

[lɪft] [ə; eɪ]['sev(ə)n] [mʌnθs] [əʊld]['beɪbi][tuː; tə][hɪz; ɪz] [fiːt] — [siː] [hɪm]['tʌmb(ə)l][ɒn][hɪz; ɪz][nəʊz] .

Lift	a	seven	months	old	baby	to	his	feet	—	see	him	tumble	on	his	nose	.
举起	一个	七	几个月	老的	婴儿	到	他的	脚	—	看	他	翻滚	在	他的	鼻子	.

把一个七个月大的婴儿抱起来——结果他摔倒了，鼻子着地。

[duː; də][ðə; ðɪ] [seɪm] [æt; ət] [twelv] [mʌnθs] — [hiː; hi] [wɔːks] .

Do	the	same	at	twelve	months	—	he	walks	.
做	这	相同的	在	十二	几个月	—	他	散步	.

十二个月大的时候也一样——他会走路了。

[æt; ət] [tuː] [j'iəz] [hiː; hi] [rʌnz] .

At	two	years	he	runs	.
在	二	年	他	跑步	.

两岁时他就能跑了。

[ðə; ðɪ] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [hæv; həv] [ə'kwaɪəd] [ðə; ðɪ]['hæbɪt] .

The	muscles	and	the	nervous	system	have	acquired	the	habit	.
这	肌肉	和	这	紧张的	系统	有	获得	这	习惯	.

肌肉和神经系统已经养成了这种习惯。

[wʌn] ['traɪəl]['ɑːftə(r)] [ə'nʌðə(r)] , [wʌn]['feɪljə(r)]['ɑːftə(r)] [ə'nʌðə(r)] , [hæz; həz]['gɪv(ə)n][hɪm]['paʊə(r)] .

One	trial	after	another	,	one	failure	after	another	,	has	given	him	power	.
一	审判	后	其他	,	一	失败	后	其他	,	有	给定	他	力量	.

一次又一次的考验，一次又一次的失败，赋予了他力量。

[pʊt] [jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['beɪbiz] [maʊθ] ,

Put	your	finger	in	a	baby's	mouth	,
放	你的	手指	在	一个	婴儿的	嘴	,

把手指放进婴儿的嘴里，

[ænd; ənd][hiː; hi] [sʌks] [ə'weɪ] [ɪn] ['blɪsf(ə)l] [ænˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ə; eɪ] [rɪ'spɒns] [tuː; tə][ə; eɪ] [mə'meɪliən]

and	he	sucks	away	in	blissful	anticipation	of	a	response	to	a	mammalian
和	他	真糟糕	离开	在	幸福的	预期	的	一个	回复	到	一个	哺乳动物

['hæbɪt] [m'ɪliənz] [ɒv; əv] [j'iəz] [əʊld] .

habit	millions	of	years	old	.
习惯	百万	的	年	老的	.

他满怀喜悦地吸吮着，期待着对这种延续了数百万年的哺乳动物习性的回应。

[ænd; ənd][wiː; wi][kæn; kən] [dɪ'lɪbərətli] [treɪn] [pɑːts] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['bɒdi] [tuː; tə] [pə'fɔːm] ['kɒmplɪkeɪtɪd]

And	we	can	deliberately	train	parts	of	our	body	to	perform	complicated
和	我们	能	故意地	火车	部分	的	我们的	身体	到	履行	复杂的

['ækʃ(ə)nz] [wɪð] [ʌn'ɜːrɪŋ] ['ækjərəsi] .

actions	with	unerring	accuracy	.
行动	和	毫无错误	准确性	.

我们可以刻意训练身体的某些部位，使其能够精准无误地完成复杂的动作。

[wɒtʃ] [ðæt] [mjuˈzɪʃ(ə)n] ['pleɪɪŋ] [ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [piːs] .

Watch	that	musician	playing	a	difficult	piece	.
手表	那	音乐家	玩耍	一个	难的	片	.

观看那位音乐家演奏高难度乐曲。

['bætəris] , ['kɒmjuteɪtə(r)] , ['mʌltɪˌplaɪəz] , ['swɪtʃɪz] , ['waɪərz][ɪ'njuːmərəb(ə)l][kən'trəʊl] [ðəʊz] ['nɪmb(ə)l]

Batteries	,	commutators	,	multipliers	,	switches	,	wires	innumerable	control	those	nimble
电池	,	换向器	,	乘数	,	开关	,	电线	无数	控制	那些	灵活

['fɪŋgəz] ,

fingers	,
手指	,

电池、换向器、倍增器、开关、无数的电线控制着那双灵巧的手指。

[ðə; ði] [məˈʃiːnəri] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [set] [ɪn] [ˈməʊʃn] [æz; əz] [ˌɔːtəˈmætɪkli] [æz; əz] [ɪn] [ə; eɪ]

the	machinery	of	which	may	be	set	in	motion	as	automatically	as	in	a
这	机械	的	哪个	可能	是	放	在	运动	作为	自动地	作为	在	一个

[ˌpiːəˈnəʊlə] ,

pianola	,
钢琴	,

它的机械装置可以像自动钢琴一样自动运转。

[ðə; ði] [ˈpleɪə(r)] [ɔːl] [ðə; ði] [taɪm] [ˈtʃætɪŋ] [æz; əz] [ɪf] [hiː; hi] [hæd; həd] [ˈnʌθɪŋ] [tuː; tə] [duː; də] [ɪn]

the	player	all	the	time	chatting	as	if	he	had	nothing	to	do	in
这	玩家	全部	这	时间	聊天	作为	如果	他	有	没有什么	到	做	在

[kənˈtrəʊlɪŋ] [ðə; ði] [ˌæpəˈreɪtəs] — [ˈhæbɪt] [əˈgen] ,

controlling	the	apparatus	—	habit	again	,
控制	这	设备	—	习惯	再次	,

球员一直在聊天，好像他与操控设备毫无关系——又是习惯使然。

[ðə; ði] [ˈgrædʒuəl] [ˌækwɪˈzɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ˈpaʊə(r)] [baɪ] [lɒŋ] [ˈpræktɪs] [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [ɪkˈspens] [ɒv; əv]

the	gradual	acquisition	of	power	by	long	practice	and	at	the	expense	of
这	逐渐地	获得	的	力量	经过	长的	实践	和	在	这	费用	的

[ˈmeni] [mɪˈsteɪks] .

many	mistakes	.
许多	错误	.

通过长期的实践，并付出犯下许多错误代价，逐步获得权力。

[ðə; ði] [seɪm] [greɪt] [lɔː] [ˈriːtʃɪz] [θruː] [ˈment(ə)l] [ænd; ənd] [ˈmɒrəl] [steɪts] .

The	same	great	law	reaches	through	mental	and	moral	states	.
这	相同的	伟大的	法律	到达	通过	精神的	和	道德	各州	.

同样的伟大法则适用于精神和道德状态。

" [ˈkærəktə(r)] , " [wɪtʃ] [pɑːˈteɪks] [ɒv; əv] [bəuθ] , [ɪn] [ˈpluːˌtɑːrks] [wɜːdz] , [ɪz] " [lɒŋ] - [ˈstændɪŋ] [ˈhæbɪt] .

"	Character	,	"	which	partakes	of	both	,	in	Plutarch's	words	,	is	"	long	-	standing	habit	.
"	特点	,	"	哪个	参与者	的	两个都	,	在	普鲁塔克的	字	,	是	"	长的	-	常设	习惯	.

用普鲁塔克的话来说，“性格”兼具两者特点，是“长期的习惯”。

" [naʊ] [ðə; ði] [weɪ] [ɒv; əv] [laɪf] [ðæt] [aɪ] [priːtʃ] [ɪz] [ə; eɪ] [ˈhæbɪt] [tuː; tə] [biː; bi] [əˈkwaɪəd] [ˈgrædʒuəli] [baɪ]

"	Now	the	way	of	life	that	I	preach	is	a	habit	to	be	acquired	gradually	by
"	现在	这	方式	的	生活	那	我	布道	是	一个	习惯	到	是	获得	逐步地	经过

[lɒŋ] [ænd; ənd] [ˈstedi] [ˌrepəˈtɪʃ(ə)n] .

long	and	steady	repetition	.
长的	和	稳定的	重复	.

“我所宣扬的生活方式是一种需要通过长期、持续的重复才能逐渐养成的习惯。”

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [ˈpræktɪs] [ɒv; əv] [ˈlɪvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [deɪ] [ˈəʊnli] , [ænd; ənd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [deɪz]

It	is	the	practice	of	living	for	the	day	only	,	and	for	the	day's
它	是	这	实践	的	活的	为了	这	天	仅有的	,	和	为了	这	天

[wɜːk] ,

work	,
工作	,

这是一种只为当天而活，只为当天工作而活的生活方式。

[laɪf] [ɪn] [deɪ] - [taɪt] [kəmˈpɑːtmənts] .

Life	in	day	-	tight	compartments	.
生活	在	天	-	紧的	隔间	.

生活在与世隔绝的隔间里。

" [ɑː] , " [ai] [hɪə(r)] [juː; jʊ] [seɪ] , " [ðæt] [ɪz] [æn; ən] [ˈiːzi] [ˈmætə(r)] , [ˈsɪmp(ə)l] [æz; əz] [ɪˈlaɪʃəz] [ədˈvaɪs] !

"	Ah	,	"	I	hear	you	say	,	"	that	is	an	easy	matter	,	simple	as	Elisha's	advice	!
"	啊	,	"	我	听到	你	说	,	"	那	是	一个	简单的	事情	,	简单的	作为	以利沙的	建议	!

“啊，”我仿佛听到你们说，“这很简单，就像以利沙的建议一样简单！”

" [nɒt] [æz; əz][aɪ][ʃæl; ʃəl] [ɜːdʒ] [ˌaɪ 'tiː] ,
" **Not** **as** **I** **shall** **urge** **it** **,**
" 不是 作为 我 将 敦促 它 ,

“并非如我将要强调的那样，

[ɪn] [wɜːdz] [wɪtʃ] [feɪl][tuː; tə] [ɪk'spres] [ðə; ði] [depθ] [ɒv; əv][maɪ] ['fiːlɪŋz] [æz; əz][tuː; tə][ɪts]['vælјuː] .
in **words** **which** **fail** **to** **express** **the** **depth** **of** **my** **feelings** **as** **to** **its** **value** **.**
在 字 哪个 失败 到 表达 这 深度 的 我的 情怀 作为 到 它是 价值 .

言语无法表达我对它的价值的深刻感受。

[aɪ] ['stɑːtɪd] [laɪf][ɪn][ðə; ði][best][ɒv; əv][ɔːl] [ɛnv'aɪɹənmənts] — [ɪn][ə; eɪ] ['pɑːsənɪdʒ] , [wʌn][ɒv; əv][naɪn]
I **started** **life** **in** **the** **best** **of** **all** **environments** **—** **in** **a** **parsonage** **,** **one** **of** **nine**
我 开始 生活 在 这 最好的 的 全部 环境 — 在 一个 牧师住宅 , 一 的 九
['tʃɪldrən] .
children **.**
孩子们 .

我出生在最好的环境中——牧师住宅，我是九个孩子中的一个。

[ə; eɪ][mæn] [huː] [hæz; həz] [fɪld] [tʃeəz] [ɪn][fɔː(r)] [ˌjʊnə'vɜːrsəti] , [hæz; həz] ['rɪt(ə)n] [ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l] [bʊk]
A **man** **who** **has** **filled** **Chairs** **in** **four** **universities** **,** **has** **written** **a** **successful** **book**
一个 男人 WHO 有 已填 椅子 在 四 大学 , 有 书面 一个 成功的 书
,
,
,

一位曾在四所大学担任教职的男士，写了一本畅销书。

[ænd; ənd][hæz; həz] [biːn] [ɑːskt] [tuː; tə]['lektʃə(r)][æt; ət] [jeɪl] ,
and **has** **been** **asked** **to** **lecture** **at** **Yale** **,**
和 有 到过 问 到 演讲 在 耶鲁大学 ,

并受邀在耶鲁大学讲学。

[ɪz][sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd] ['pɒpjələli] [tuː; tə][hæv; həv] [breɪnz] [ɒv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l]['kwɒləti] .
is **supposed** **popularly** **to** **have** **brains** **of** **a** **special** **quality** **.**
是 据称 广为人知 到 有 大脑 的 一个 特别的 质量 .

人们普遍认为他拥有超凡的智慧。

[ə; eɪ] [fjuː] [ɒv; əv][maɪ] ['ɪntɪmət] [frendz] ['riːəli] [nəʊ] [ðə; ði] [truːθ] [ə'baʊt] [ˌem 'iː] , [æz; əz][aɪ] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː]
A **few** **of** **my** **intimate** **friends** **really** **know** **the** **truth** **about** **me** **,** **as** **I** **know** **it**
一个 很少 的 我的 亲密的 朋友们 真的 知道 这 真相 关于 我 , 作为 我 知道 它
!
!
!

我的几个知心好友和我一样，都非常了解我！

[maɪn] , [ɪn] [gʊd] [feɪθ] [aɪ] [seɪ] [ˌaɪ 'tiː] , [ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst][ˌmiːdi'əʊkə(r)]['kærəktə(r)] .
Mine **,** **in** **good** **faith** **I** **say** **it** **,** **are** **of** **the** **most** **mediocre** **character** **.**
矿 , 在 好的 信仰 我 说 它 , 是 的 这 最多 平庸 特点 .

说实话，我的品质非常一般。

[bʌt; bət] [wɒt] [ə'baʊt] [ðəʊz] [prə'fesəʃɪp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?
But **what** **about** **those** **professorships** **,** **etc** **.** **?**
但 什么 关于 那些 教授职位 , ETC . ?

但是那些教授职位呢?

[dʒʌst]['hæbɪt] , [ə; eɪ] [wei] [ɒv; əv][laɪf] , [æn; ən] ['aʊtkʌm] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪz] [wɜːk] ,
Just **habit** **,** **a** **way** **of** **life** **,** **an** **outcome** **of** **the** **day's** **work** **,**
只是 习惯 , 一个 方式 的 生活 , 一个 结果 的 这 天 工作 ,

只是习惯，一种生活方式，一天工作的成果而已。

[ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ai] [wɪʃ] [tu:; tə] [ɪm'pres] [ə'pɒn][ju:; jʊ] [wɪð] [ɔ:l][ðə; ði] [fɔ:s]

the	vital	importance	of	which	I	wish	to	impress	upon	you	with	all	the	force
这	必不可少的	重要性	的	哪个	我	希望	到	令人印象深刻	之上	你	和	全部	这	力量

[æt; ət][maɪ] [kə'mɑ:nd] .

at	my	command	.
在	我的	命令	.

我要用我所能调动的一切力量，让你们深刻理解这件事的重要性。

['dɑ:ktər; draɪv] . ['dʒɒnsn] [ri'mɑ:k] [ə'pɒn][ðə; ði]['traɪflɪŋ] ['sɜ:kəmstənsɪz] [baɪ] [wɪtʃ] [menz] [laɪvz; lɪvz]

Dr	.	Johnson	remarked	upon	the	trifling	circumstances	by	which	men's	lives
博士	.	约翰逊	评论	之上	这	琐事	情况	经过	哪个	男士	生活

[ɑ:(r); ə(r)] ['ɪnfluənst] ,

are	influenced	,
是	影响	,

约翰逊博士曾评论说，一些微不足道的小事也会影响人们的生活。

" [nɒt][baɪ][æn; ən] [ə'sendənt] ['plænɪt] , [ə; eɪ] [pri'dɔmineit] ['hju:mə(r)] , [bʌt; bət][baɪ][ðə; ði][fɜ:st] [bʊk]

"	not	by	an	ascendant	planet	,	a	predominating	humour	,	but	by	the	first	book
"	不是	经过	一个	上升	行星	,	一个	占主导地位	幽默	,	但	经过	这	第一的	书

[wɪtʃ] [ðeɪ] [ri:d] ,

which	they	read	,
哪个	他们	读	,

“不是由上升行星或主导性格决定的，而是由他们读的第一本书决定的。”

[sʌm; səm] ['ɜ:li] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ðeɪ] [hæv; həv] [hɜ:d] , [ɔ:(r)][sʌm; səm]['æksɪdənt] [wɪtʃ] [ɪk'saɪtɪd]

some	early	conversation	which	they	have	heard	,	or	some	accident	which	excited
一些	早期的	对话	哪个	他们	有	听到	,	或者	一些	事故	哪个	兴奋的

['ɑ:də(r)] [ænd; ənd][ɪn'θju:ziæzəm] .

ardour	and	enthusiasm	.
热情	和	热情	.

他们听到的一些早期谈话，或者一些激发了热情和兴奋的意外事件。

" [ðɪs] [wɒz; wəz][maɪ] [keɪs] [ɪn] [tu:] [pə'tɪkjələz] .

"	This	was	my	case	in	two	particulars	.
"	这	曾是	我的	案件	在	二	细节	.

“我的情况在两方面符合这一描述。”

[ai][wɒz; wəz][daɪ'vɜ:tɪd][tu:; tə][ðə; ði]['trɪnəti] ['kɒlɪdʒ] [sku:l] , [ðen] [æt; ət] ['westən] , [ɒn'teərɪəʊ] ,

I	was	diverted	to	the	Trinity	College	School	,	then	at	Weston	,	Ontario	,
我	曾是	改道	到	这	三位一体	大学	学校	,	然后	在	韦斯顿	,	安大略省	,

我被转学到了位于安大略省韦斯顿的三一学院学校。

[baɪ][ə; eɪ] ['pærəgrɑ:f] [ɪn][ðə; ði]['sɜ:kjələ(r)] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ðə; ði]['si:niə(r)] [bɔɪz] [wʊd] [gəʊ]['ɪntu:][ðə; ði]

by	a	paragraph	in	the	circular	stating	that	the	senior	boys	would	go	into	the
经过	一个	段落	在	这	圆	声明	那	这	高级的	男孩们	会	去	进入	这

['drɔ:ɪŋ] - [ru:m] [ɪn][ðə; ði] ['i:vnɪŋz] ,

drawing	-	room	in	the	evenings	,
绘画	-	房间	在	这	晚上	,

通知中有一段话指出，高年级男生晚上会去客厅。

[ænd; ənd] [lɜ:n] [tu:; tə] [sɪŋ] [ænd; ənd] [dɑ:ns] — ['vəʊk(ə)l][ænd; ənd]['ped(ə)l]

and	learn	to	sing	and	dance	—	vocal	and	pedal
和	学习	到	唱歌	和	舞蹈	—	声乐	和	踏板

[ə'kɑ:mplɪʃmənts; ə'kʌmplɪʃmənts][fɔ:(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ai][wɒz; wəz]['nevə(r)] [dɪ'zaɪnd] ;

accomplishments	for	which	I	was	never	designed	;
成就	为了	哪个	我	曾是	绝不	设计	;

并学习唱歌跳舞——这些声乐和踏板方面的成就，我天生就不具备；

[bʌt; bət][laɪk] [sɔ:l] [si:kɪŋ] [hɪz; ɪz] ['æsɪz] , [ai] [faʊnd] ['sʌmθɪŋ] [mɔ:(r)]['væljuəb(ə)l] ,

but	like	Saul	seeking	his	asses	,	I	found	something	more	valuable	,
但	喜欢	扫罗	寻求	他的	亚斯	,	我	成立	某物	更多的	有价值的	,

但就像扫罗寻找他的驴子一样，我却找到了更有价值的东西。

[ə; eɪ][mæn][ɒv; əv][ðə; ði] [waɪt] [ɒv; əv] ['sɛlˌbɔːrn] [taɪp] , [huː] [njuː] ['nɛɪtʃə(r)] ,
a man of the White of Selborne type , who knew nature ,
一个 男人 的 这 白色的 的 塞尔伯恩 类型 , WHO 知道 自然 ,

一个像塞尔伯恩的怀特那样的人，了解自然。

[ænd; ənd] [huː] [njuː] [haʊ] [tuː; tə] [get] [bɔɪz] ['ɪntrəstɪd] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] . [[wʌn]]
and who knew how to get boys interested in it . [1]
和 WHO 知道 如何 到 得到 男孩们 感兴趣的 在 它 . [1]

而且他们知道如何让男孩对它感兴趣。[1]

[ðə; ði]['ʌðə(r)] ['hæpənd] [ɪn][ðə; ði] ['sʌmə(r)] [ɒv; əv] - , [wen] [aɪ][wɒz; wəz] [ə'tendɪŋ] [ðə; ði]
The other happened in the summer of 1871 , when I was attending the
这 其他 发生 在 这 夏天 的 - , 什么时候 我 曾是 参加 这
[ˌmɒntri'ɔːl]['dʒen(ə)rəl]['hɒspɪt(ə)l] .
Montreal General Hospital .
蒙特利尔 一般的 医院 .

另一次发生在 1871 年夏天，当时我在蒙特利尔总医院就诊。

[mʌtʃ] ['wʌrid] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði]['fjuːtʃə(r)] , ['pɑːtli] [ə'baʊt][ðə; ði]['faɪn(ə)l][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,
Much worried as to the future , partly about the final examination ,
很多 担心 作为 到 这 未来 , 部分 关于 这 最终的 考试 ,

非常担忧未来，部分原因是担心期末考试。

['pɑːtli] [æz; əz][tuː; tə] [wɒt] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][duː; də] ['ɑːftəwədz] , [aɪ] [pɪkt] [ʌp][ə; eɪ]['vɒljuːm][ɒv; əv] [kɑː'laɪl] ,
partly as to what I should do afterwards , I picked up a volume of Carlyle ,
部分 作为 到 什么 我 应该 做 然后 , 我 挑选 向上 一个 体积 的 凯雷集团 ,

部分原因是我在思考接下来该做什么，于是我拿起了一本卡莱尔的书。

[ænd; ənd][ɒn][ðə; ði][peɪdʒ][aɪ]['əʊpənd][ðeə(r)][wɒz; wəz][ðə; ði][fə'mɪliə(r)] ['sentəns] — " ['aʊə(r)][meɪn]
and on the page I opened there was the familiar sentence — " Our main
和 在 这 页 我 打开 那里 曾是 这 熟悉的 句子 — " 我们的 主要的
['bɪznəs] [ɪz][nɒt][tuː; tə] [siː] [wɒt] [laɪz] ['dɪmli] [æt; ət][ə; eɪ] ['dɪstəns] ,
business is not to see what lies dimly at a distance ,
商业 是 不是 到 看 什么 谎言 依稀 在 一个 距离 ,

我翻开的那一页上，赫然写着那句熟悉的话——"我们的主要任务不是去看远处模糊不清的东西，

[bʌt; bət][tuː; tə][duː; də] [wɒt] [laɪz] ['klɪəli] [æt; ət][hænd] .
but to do what lies clearly at hand .
但 到 做 什么 谎言 清楚地 在 手 .

但要做眼前显而易见的事情。

" [ə; eɪ] ['kɒmənpleɪs] ['sentɪmənt] [ɪ'nʌf] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][hɪt][ænd; ənd] [stʌk] [ænd; ənd] [helpt] ,
" A commonplace sentiment enough , but it hit and stuck and helped ,
" 一个 平凡 情绪 足够的 , 但 它 打 和 卡住 和 帮助 ,

"这虽然是一句很普通的话，但它却触动人心，令人难忘，并起到了作用。"

[ænd; ənd][wɒz; wəz][ðə; ði] ['stɑrtɪŋ] - [pɔɪnt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['hæbɪt] [ðæt] [hæz; həz] [ɪneɪbld] [ˌem 'iː][tuː; tə]
and was the starting - point of a habit that has enabled me to
和 曾是 这 开始 - 观点 的 一个 习惯 那 有 已启用 我 到
['juːtəlaɪz][tuː; tə][ðə; ði] [fʊl] [ðə; ði]['sɪŋg(ə)l]['tælənt] [ɪn'trʌstɪd] [tuː; tə][ˌem 'iː] .
utilize to the full the single talent entrusted to me .
利用 到 这 满的 这 单身的 天赋 受托 到 我 .

这成为我充分发挥天赋的起点，使我能够养成一种习惯。

[[wʌn]] [ðə; ði] [rev] . ['dʌbljuː] . [ə; eɪ] . ['dʒɒnsn] , [ðə; ði]['faʊndə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [skuːl] .
[1] The Rev . W . A . Johnson , the founder of the school .
[1] 这 牧师 . W . 一个 . 约翰逊 , 这 创始人 的 这 学校 .

[1] WA Johnson牧师，该校创始人。

[ˌaɪ 'aɪ]
II
二

[ðə; ði] ['wɜːkəz] [ɪn] [kraɪsts] ['vɪnjəd] [wɜː(r); wə(r)]['haɪəd][baɪ][ðə; ði][deɪ] ;

The	workers	in	Christ's	vineyard	were	hired	by	the	day	;
这	工人	在	基督的	葡萄园	是	雇用	经过	这	天	;

基督葡萄园里的工人是按日雇佣的;

['əʊnli][fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [deɪ] [ɑː(r); ə(r)][wiː; wi][tuː; tə][ɑːsk][fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)] ['deɪli] [bred] ,

only	for	this	day	are	we	to	ask	for	our	daily	bread	,
仅有的	为了	这	天	是	我们	到	问	为了	我们的	日常的	面包	,

我们只为今日祈求每日所需的食物,

[ænd; ənd][wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ɪk'spresli] ['bɪdn] [tuː; tə] [teɪk] [nəʊ] [θɔːt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['mɒrəʊ] .

and	we	are	expressly	bidden	to	take	no	thought	for	the	morrow	.
和	我们	是	明确地	拜登	到	拿	不	想法	为了	这	明天	.

我们被明确告知不要为明天操心。

[tuː; tə][ðə; ði]['mɒd(ə)n] [wɜːld] [ðiːz] [kə'mændz] [hæv; həv][æn; ən][ˌɔːri'ent(ə)l]['seɪvə(r)] ,

To	the	modern	world	these	commands	have	an	Oriental	savour	,
到	这	现代的	世界	这些	命令	有	一个	东方	品尝	,

在现代人看来，这些命令带有东方韵味。

['kaunsəl][ɒv; əv] [pə'fekʃ(ə)n] [ə'kɪn][tuː; tə]['sɜːt(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [bɪ'ætɪˌtjuːd] , ['stɪmjəlaɪ][tuː; tə]

counsels	of	perfection	akin	to	certain	of	the	Beatitudes	,	stimuli	to
律师	的	完美	类似的	到	肯定	的	这	八福	,	刺激	到

[ˌæspə'reɪʃ(ə)n] , [nɒt][tuː; tə]['ækʃ(ə)n] .

aspiration	,	not	to	action	.
抱负	,	不是	到	行动	.

类似于八福中的某些教义，关于完美的劝诫，激励人们追求理想，而不是付诸行动。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [prɪ'peəd] [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] [tuː; tə] [ɜːdʒ] [ðə; ði]['lɪtərəl] [ək'septəns] [ɒv; əv][ðə; ði][əd'vaɪs] ,

I	am	prepared	on	the	contrary	to	urge	the	literal	acceptance	of	the	advice	,
我	是	准备	在	这	相反	到	敦促	这	文字	验收	的	这	建议	,

相反，我准备敦促大家完全接受这一建议。

[nɒt][ɪn][ðə; ði] [muːd] [ɒv; əv] [ɪˌkliːzɪ'æstiːz] — " [gəʊ][tuː; tə] [naʊ] ,

not	in	the	mood	of	Ecclesiastes	—	"	Go	to	now	,
不是	在	这	情绪	的	传道书	—	"	去	到	现在	,

我现在没心情读《传道书》——“去吧,

[jiː; ji] [ðæt] [seɪ] [tuː; tə] - [deɪ] [ɔː(r)][tuː; tə] - ['mɒrəʊ] [wiː; wi] [wɪl] [gəʊ]['ɪntuː] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['sɪti] ,

ye	that	say	to	-	day	or	to	-	morrow	we	will	go	into	such	a	city	,
是的	那	说	到	-	天	或者	到	-	明天	我们	将要	去	进入	这样的	一个	城市	,

你们这些说“今天或明天我们要进这样的城”的人,

[ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [ðeə(r)][ə; eɪ][jɪə(r)] , [ænd; ənd] [baɪ] [ænd; ənd] [sel] [ænd; ənd][get] [geɪn] ;

and	continue	there	a	year	,	and	buy	and	sell	and	get	gain	;
和	继续	那里	一个	年	,	和	买	和	卖	和	得到	获得	;

继续在那里待一年，买卖获利;

[ˌweər'æz] [jiː; ji] [nəʊ] [nɒt] [wɒt] [ʃæl; ʃəl][biː; bi][ɒn][ðə; ði] ['mɒrəʊ] " ;

whereas	ye	know	not	what	shall	be	on	the	morrow	"	;
然而	是的	知道	不是	什么	将	是	在	这	明天	"	;

你们却不知道明天会发生什么事;

[nɒt][ɪn][ðə; ði][ˌepɪkjʊə'riːən]['spɪrɪt][ɒv; əv]['əʊmɑː(r)] [wɪð] [hɪz; ɪz] " [dʒʌg][ɒv; əv] [waɪn] [ænd; ənd] [ðaʊ] ,

not	in	the	Epicurean	spirit	of	Omar	with	his	"	jug	of	wine	and	Thou	,
不是	在	这	伊壁鸠鲁主义者	精神	的	奥马尔	和	他的	"	水壶	的	葡萄酒	和	你	,

并非像奥马尔那样秉持伊壁鸠鲁精神，带着他的“酒壶和你”,

" [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['mɒdənɪst] ['spɪrɪt] , [æz; əz][ə; eɪ] [wei] [ɒv; əv][laɪf] , [ə; eɪ]['hæbɪt] , [ə; eɪ] [strɒŋ]
" but in the modernist spirit , as a way of life , a habit , a strong
" 但 在 这 现代主义 精神 , 作为 一个 方式 的 生活 , 一个 习惯 , 一个 强的
[ɪn'tʃɑ:ntmənt] ,
enchantment ,
魅力 ,

“但在现代主义精神中，作为一种生活方式、一种习惯、一种强烈的魅力，

[æt; ət][wʌns] [ə'genst] [ðə; ði]['mɪstɪsɪzəm][ɒv; əv][ðə; ði] [i:st] [ænd; ənd][ðə; ði]['pesɪmɪzəm] [ðæt] [tu:] ['i:zəli]
at once against the mysticism of the East and the pessimism that too easily
在 一次 反对 这 神秘主义 的 这 东方 和 这 悲观主义 那 也 容易地
[bi'set] [ˌju: 'es] .
besets us .
围困 我们 .

既反对东方的神秘主义，又反对我们很容易陷入的悲观主义。

[tʃeɪndʒ] [ðæt] [hɑ:d] ['seɪɪŋ] " [sə'fɪʃ(ə)nt] ['ʌntə; 'ʌntu][ðə; ði] [deɪ] [ɪz][ðə; ði]['i:v(ə)l] [ˌðeər'ɒv] " ['ɪntu:] " [ðə; ði]
Change that hard saying " Sufficient unto the day is the evil thereof " into " the
改变 那 难的 说 " 充足的 到 这 天 是 这 邪恶的 其中 " 进入 " 这
['gʊdnəs] [ˌðeər'ɒv] ,
goodness thereof ,
善良 其中 ,

把那句难懂的话“一天的恶事一天就够了”改成“一天的善事一天就够了”，

" [sɪns] [ðə; ði] [tʃi:f] ['wʌrɪs] [ɒv; əv][laɪf][ə'raɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] ['fu:lɪʃ] ['hæbɪt][ɒv; əv] ['lʊkɪŋ] [bɪ'fɔ:(r)]
" since the chief worries of life arise from the foolish habit of looking before
" 自从 这 首席 担忧 的 生活 出现 从 这 愚蠢 习惯 的 寻找 前
[ænd; ənd]['ɑ:ftə(r)] .
and after .
和 后 .

“因为人生的主要忧虑都源于愚蠢的向前向后的习惯。”

[æz; əz][ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [wɪð] ['dʌb(ə)l] ['vɪʒn] [frɒm; frəm][sʌm; səm]['trænziənt] [ʌn'i:kwəl]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]
As a patient with double vision from some transient unequal action of the
作为 一个 病人 和 双倍的 想象 从 一些 瞬态 不等 行动 的 这
['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] [aɪ] [faindz]['mædʒɪk(ə)l] [rɪ'li:f] [frɒm; frəm] [wel] - [ə'dʒʌstɪd] ['glɑ:sɪz] ,
muscles of the eye finds magical relief from well - adjusted glasses ,
肌肉 的 这 眼睛 发现 神奇 宽慰 从 出色地 - 调整 眼镜 ,

就像一位因眼部肌肉暂时性不平衡而出现复视的患者，通过一副合适的眼镜就能神奇地缓解症状一样，

[səʊ] , [rɪ'tɜ:nɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][klɪə(r)][bɪ'nɒkjələ(r)] ['vɪʒn] [ɒv; əv][tu:; tə] - [deɪ] ,
so , returning to the clear binocular vision of to - day ,
所以 , 返回 到 这 清除 双筒望远镜 想象 的 到 - 天 ,

所以，让我们回到如今清晰的双眼视觉时代吧。

[ðə; ði]['əʊvə(r)] - ['æŋkʃəs] ['stju:d(ə)nt][faindz] [pi:s] [wen] [hi:; hi] [lʊks] ['naɪðə(r)] ['bækwəd] [tu:; tə][ðə; ði]
the over - anxious student finds peace when he looks neither backward to the
这 超过 - 焦虑的 学生 发现 和平 什么时候 他 看起来 两者都不 落后 到 这
[pɑ:st][nɔ:(r)] ['fɔ:wəd] [tu:; tə][ðə; ði]['fju:tʃə(r)] .
past nor forward to the future .
过去的 也不 向前 到 这 未来 .

过度焦虑的学生，如果既不回顾过去，也不展望未来，就能找到内心的平静。

[ai] [stʊd] [ɒn][ðə; ði] [brɪdʒ] [ɒv; əv][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [greɪt] ['laɪnər] , ['plaʊɪŋ] [ðə; ði]['əʊʃ(ə)n][æt; ət] -
I stood on the bridge of one of the great liners , ploughing the ocean at 25 -
我 站立 在 这 桥 的 一 的 这 伟大的 衬垫 , 耕作 这 海洋 在 -
[nɒts] .
knots .
绳结 .

我站在一艘大型邮轮的驾驶台上，这艘邮轮正以 25 节的速度劈波斩浪。

" [ʃiː; ʃi][ɪz][əˈlaɪv] , " [sed] [maɪ][kəmˈpænjən] , " [ɪn] ['evri] [pleɪt] ; [ə; eɪ][hjuːdʒ]['mɒnstə(r)] [wɪð] [breɪn]
" She is alive , " said my companion , " in every plate ; a huge monster with brain
" 她 是 活 , " 说 我的 伴侣 , " 在 每一个 盘子 ; 一个 巨大的 怪物 和 脑
[ænd; ənd] [nɜːvz] ,
and nerves ,
和 神经 ,

“她还活着，”我的同伴说，“在每一道菜里；一个有脑子和神经的巨大怪物。”

[æn; ən] [ɪˈmens] ['stʌmək] , [ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] [hɑːt] [ænd; ənd] [lʌŋz] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['splendɪd]
an immense stomach , a wonderful heart and lungs , and a splendid
一个 巨大 胃 , 一个 精彩的 心 和 肺 , 和 一个 灿烂
['sɪstəm] [ɒv; əv][ˌləʊkəˈməʊʃ(ə)n] .
system of locomotion .
系统 的 运动 .

一个巨大的胃，一颗奇妙的心脏和肺，以及一套精妙的运动系统。

" [dʒʌst][æt; ət] [ðæt] ['məʊmənt][ə; eɪ]['sɪgnəl] ['saʊndɪd] , [ænd; ənd][ɔːl]['əʊvə(r)][ðə; ði] [ʃɪp] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] -
" Just at that moment a signal sounded , and all over the ship the water -
" 只是 在 那 片刻 一个 信号 听起来 , 和 全部 超过 这 船 这 水 -
[taɪt] [kəmˈpɑːtmənts] [wɜː(r); wə(r)] [kləʊzd] .
tight compartments were closed .
紧的 隔间 是 关闭 .

“就在这时，一个信号响起，船上所有的水密舱室都关闭了。”

" ['aʊə(r)] [tʃiːf] ['fæktə(r)][ɒv; əv] ['seɪfti] , " [sed] [ðə; ði] ['kæptɪn] .
" Our chief factor of safety , " said the Captain .
" 我们的 首席 因素 的 安全 , " 说 这 队长 .

“这是我们最重要的安全因素，”船长说道。

" [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][taɪˈtænɪk] , " [ai] [sed] .
" In spite of the Titanic , " I said .
" 在 尽管如此 的 这 泰坦尼克号 , " 我 说 .

“尽管发生了泰坦尼克号沉没事件，”我说。

" [jes] , " [hiː; hi] [rɪˈplaɪd] , " [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][taɪˈtænɪk] .
" Yes , " he replied , " in spite of the Titanic .
" 是的 , " 他 回复 , " 在 尽管如此 的 这 泰坦尼克号 .

“是的，”他回答说，“尽管发生了泰坦尼克号事件。”

" [naʊ] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][juː; jʊ][ɪz][ə; eɪ] [mʌtʃ] [mɔː(r)] ['mɑːvələs] [ˌɔːgənaɪˈzeɪʃn] [ðæn; ðən][ðə; ði] [greɪt]
" Now each one of you is a much more marvellous organization than the great
" 现在 每个 一 的 你 是 一个 很多 更多的 奇妙 组织 比 这 伟大的
['laɪnə(r)] ,
liner ,
衬垫 ,

“你们每一个人都比那艘伟大的邮轮更了不起。”

[ænd; ənd] [baʊnd] [ɒn][ə; eɪ][lɒŋgə(r)] ['vɔɪɪdʒ] .
and bound on a longer voyage .
和 边界 在 一个 更长 航程 .

并踏上更长的航程。

[wɒt] [ai] [ɜːdʒ] [ɪz] [ðæt] [juː; jʊ][səʊ] [lɜːn] [tuː; tə][kənˈtrəʊl][ðə; ði] [məˈʃiːnəri] [æz; əz][tuː; tə][lɪv; laɪv] [wɪð] "
What I urge is that you so learn to control the machinery as to live with "
什么 我 敦促 是 那 你 所以 学习 到 控制 这 机械 作为 到 居住 和 "
[deɪ] - [taɪt] [kəmˈpɑːtmənts] " [æz; əz][ðə; ði][məʊst]['sɜːt(ə)n] [weɪ] [tuː; tə][ɪnˈʃʊə(r)] ['seɪfti] [ɒn][ðə; ði]
day - tight compartments " as the most certain way to ensure safety on the
天 - 紧的 隔间 " 作为 这 最多 肯定 方式 到 确保 安全 在 这
['vɔɪɪdʒ] .
voyage .
航程 .

我敦促你们学会控制机器，以便能够接受“日间密封舱室”这种最可靠的方式，从而确保航行安全。

[get] [ɒn] [ðə; ði] [brɪdʒ] , [ænd; ənd] [siː] [ðæt] [æt; ət] [liːst] [ðə; ði] [greɪt] ['bʌlkhed] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] ['wɜːkɪŋ] ['ɔːdə(r)] .

Get	on	the	bridge	,	and	see	that	at	least	the	great	bulkheads	are	in	working	order	.
得到	在	这	桥	,	和	看	那	在	至少	这	伟大的	舱壁	是	在	在职的	命令	.

登上舰桥，看看至少那些巨大的隔舱壁是否运转正常。

[tʌtʃ] [ə; eɪ] ['bʌt(ə)n] [ænd; ənd] [hɪə(r)] , [æt; ət] ['evri] ['lev(ə)l] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] [laɪf] ,

Touch	a	button	and	hear	,	at	every	level	of	your	life	,
触碰	一个	按钮	和	听到	,	在	每一个	等级	的	你的	生活	,

轻触按钮，即可在生活的各个层面聆听

[ðə; ði] ['aɪən] [dɔːz] ['ʃʌtɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] [pɑːst] — [ðə; ði] [ded] ['jestədiz] .

the	iron	doors	shutting	out	the	Past	—	the	dead	yesterdays	.
这	铁	门	关闭	出去	这	过去的	—	这	死的	昨天	.

铁门隔绝了过去——隔绝了逝去的昨日。

[tʌtʃ] [ə'nʌðə(r)] [ænd; ənd] [ʃʌt] [ɒf] , [wɪð] [ə; eɪ] ['met(ə)l] ['kɜːt(ə)n] , [ðə; ði] ['fjuːtʃə(r)] — [ðə; ði] [ˌʌn'bɔːn] [tuː; tə] - ['mɒrəʊ] .

Touch	another	and	shut	off	,	with	a	metal	curtain	,	the	Future	—	the	unborn	to	-	morrows	.
触碰	其他	和	关闭	离开	,	和	一个	金属	窗帘	,	这	未来	—	这	未出生的	到	-	明天	.

再碰一下，就会像一道金属帘幕，将未来——那些尚未诞生的明天——隔绝开来。

[ðen] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [seɪf] , — [seɪf] [fɔː(r); fə(r)] [tuː; tə] - [deɪ] !

Then	you	are	safe	,	—	safe	for	to	-	day	!
然后	你	是	安全的	,	—	安全的	为了	到	-	天	!

那么你今天就安全了！

[riːd] [ðə; ði] [əʊld] ['stɔːri] [ɪn] [ðə; ði] ['tʃeɪmbəd] ['nɔːtɪləs] , [səʊ] ['bjuːtɪfli] [sʌŋ] [baɪ] ['ɒlɪvə] ['wendəl] [həʊmz] ,

Read	the	old	story	in	the	Chambered	Nautilus	,	so	beautifully	sung	by	Oliver	Wendell	Holmes	,
读	这	老的	故事	在	这	膛室	鹦鹉螺	,	所以	非常漂亮	唱	经过	奥利弗	温德尔	福尔摩斯	,

阅读《鹦鹉螺号》中的古老故事，奥利弗·温德尔·霍姆斯将其演绎得如此优美动人。

['əʊnli] [tʃeɪndʒ] [wʌn] [laɪn] [tuː; tə] " [deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ] [bɪ'held] [ðə; ði] ['saɪlənt] [tɔɪl] .

only	change	one	line	to	"	Day	after	day	beheld	the	silent	toil	.
仅有的	改变	一	线	到	"	天	后	天	观看	这	沉默的	辛劳	.

只需将一行改为"日复一日，默默地劳作。"

" [ʃʌt] [ɒf] [ðə; ði] [pɑːst] !

"	Shut	off	the	past	!
"	关闭	离开	这	过去的	!

"告别过去！"

[let] [ðə; ði] [ded] [pɑːst] ['beri] [ɪts] [ded] .

Let	the	dead	past	bury	its	dead	.
让	这	死的	过去的	埋葬	它是	死的	.

让逝去的过去埋葬它所死去的人吧。

[səʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [seɪ] , [səʊ] [hɑːd] [tuː; tə] ['riːəlaɪz] !

So	easy	to	say	,	so	hard	to	realize	!
所以	简单的	到	说	,	所以	难的	到	意识到	!

说起来容易，做起来难！

[ðə; ði] [truːθ] [ɪz] , [ðə; ði] [pɑːst] [hɔːnt] [juː 'es] [laɪk] [ə; eɪ] ['ʃædəʊ] .

The	truth	is	,	the	past	haunts	us	like	a	shadow	.
这	真相	是	,	这	过去的	闹鬼的地方	我们	喜欢	一个	阴影	.

事实上，过去就像阴影一样萦绕着我们。

[tuː; tə] [ˌdɪsrɪ'gɑːd] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] ['iːzi] .

To	disregard	it	is	not	easy	.
到	漠视	它	是	不是	简单的	.

忽视它并不容易。

[ðəʊz] [bluː] [aɪz] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['grænmʌðə(r)] , [ðæt] [wiːk] [tʃɪn] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['grænfɑːðə(r)] ,

Those	blue	eyes	of	your	grandmother	,	that	weak	chin	of	your	grandfather	,
那些	蓝色的	眼睛	的	你的	祖母	,	那	虚弱的	下巴	的	你的	祖父	,

你祖母那双蓝眼睛，你祖父那略显弱小的下巴，

[hæv; həv]['ment(ə)l][ænd; ənd]['mɒrəl] ['kaʊntəpɑːts] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [meɪk] - [ʌp] .

have	mental	and	moral	counterparts	in	your	make	-	up	.
有	精神的	和	道德	对应物	在	你的	制作	-	向上	.

你的性格构成中既有精神层面的，也有道德层面的。

[ˌdʒenə'reɪʃnz] [ɒv; əv]['ænsestəz; 'ænsəstəz] , ['bruːdɪŋ] ['əʊvə(r)] " ['prɒvɪdəns] , [fɔː'nɒlɪdʒ] , [wɪl]

Generations	of	ancestors	,	brooding	over	"	Providence	,	Foreknowledge	,	Will
几代人	的	祖先	,	沉思	超过	"	普罗维登斯	,	预知	,	将要

[ænd; ənd] [feɪt] — [fɪkst] [feɪt] , [friː] [wɪl] ,

and	Fate	—	Fixed	fate	,	free	will	,
和	命运	—	固定的	命运	,	自由的	将要	,

一代又一代的祖先，沉思着"天意、预知、意志和命运——既定的命运，自由意志，

[fɔː'nɒlɪdʒ] , ['æbsəluːt] , " [meɪ] [hæv; həv][bred][ə; eɪ] [njuː] ['ɪŋglənd] ['kɒnʃəns] , ['mɔːbɪdlɪ]

foreknowledge	,	absolute	,	"	may	have	bred	a	New	England	conscience	,	morbidly
预知	,	绝对	,	"	可能	有	繁殖	一个	新的	英格兰	良心	,	病态地

['sensətɪv] ,

sensitive	,
敏感的	,

预知，绝对的，"可能造就了新英格兰人病态的敏感良知"，

[tuː; tə] [hiːl] [wɪtʃ] [sʌm; səm][ɒv; əv][juː; jʊ][hæd; həd]['rɑːðə(r)] [sɪŋ] [ðə; ði] 51st [sɑːm] [ðæn; ðən] ['fɒləʊ]

to	heal	which	some	of	you	had	rather	sing	the	51st	Psalm	than	follow
到	愈合	哪个	一些	的	你	有	相当	唱歌	这	51st	诗篇	比	跟随

[kraɪst] ['ɪntuː][ðə; ði] [slʌmz] .

Christ	into	the	slums	.
基督	进入	这	贫民窟	.

你们当中有些人宁愿唱诗篇第51篇，也不愿跟随基督进入贫民窟，去治愈这种痛苦。

[ʃʌt] [aʊt][ðə; ði] ['jestədiz] , [wɪtʃ] [hæv; həv] ['laɪtɪd] [fuːlz] [ðə; ði] [weɪ] [tuː; tə] ['dʌsti] [deθ] ,

Shut	out	the	yesterdays	,	which	have	lighted	fools	the	way	to	dusty	death	,
关闭	出去	这	昨天	,	哪个	有	照明	傻瓜	这	方式	到	尘土飞扬	死亡	,

抛开昨日的阴霾，它们只会误导愚人走向尘土飞扬的死亡之路。

[ænd; ənd][hæv; həv][nəʊ] [kən'sɜːn] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] ['pɜːsənəli] , [ðæt] [ɪz] , ['kɒnʃəsli] .

and	have	no	concern	for	you	personally	,	that	is	,	consciously	.
和	有	不	忧虑	为了	你	亲自	,	那	是	,	有意识地	.

而且他们没有丝毫关心你个人，也就是说，他们没有意识到这一点。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ðeə(r)][ɔːl] [raɪt] , ['wɜːkɪŋ] ['deɪli] [ɪn][ˌjuː 'es] , [bʌt; bət][səʊ][ɑː(r); ə(r)]['aʊə(r)] ['lɪvər]

They	are	there	all	right	,	working	daily	in	us	,	but	so	are	our	livers
他们	是	那里	全部	正确的	,	在职的	日常的	在	我们	,	但	所以	是	我们的	肝脏

[ænd; ənd]['aʊə(r)] ['stʌməks] .

and	our	stomachs	.
和	我们的	胃	.

它们确实存在，每天都在我们体内运作，但我们的肝脏和胃也是如此。

[ænd; ənd][ðə; ði][pɑːst] , [ɪn][ɪts] [ʌn'kɒnʃəs] ['ækʃ(ə)n][ɒn]['aʊə(r)][laɪvz; lɪvz] ,

And	the	past	,	in	its	unconscious	action	on	our	lives	,
和	这	过去的	,	在	它是	无意识	行动	在	我们的	生活	,

而过去，以其无意识的方式影响着我们的生活，

[ʃʊd; ʃəd]['bɒðə(r)][ˌjuː 'es][æz; əz]['lɪt(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [duː; də] .

should	**bother**	**us**	**as**	**little**	**as**	**they**	**do**	**.**
应该	打扰	我们	作为	小的	作为	他们	做	.

应该像他们那样，对我们的困扰微乎其微。

[ðə; ði] ['peti] [ə'nɔiəns] , [ðə; ði]['riːəl][ænd; ənd] ['fænsid] [slaɪt] , [ðə; ði]['trɪviəl] [mɪ'steɪks] , [ðə; ði]

The	**petty**	**annoyances**	**,**	**the**	**real**	**and**	**fancied**	**slights**	**,**	**the**	**trivial**	**mistakes**	**,**	**the**
这	小气	烦心事	,	这	真实的	和	幻想	轻蔑	,	这	琐碎的	错误	,	这

[disə'pɔintmənt] ,

disappointments	**,**
失望	,

那些琐碎的烦恼，那些真实存在的或臆想出来的轻视，那些微不足道的错误，那些令人失望的事，

[ðə; ði][sɪnz] , [ðə; ði] ['sɒrəʊz] , ['iːv(ə)n][ðə; ði][dʒɔɪz] — ['beri] [ðem; ðəm] [diːp] [ɪn][ðə; ði] [ə'blɪviən] [ɒv; əv]

the	**sins**	**,**	**the**	**sorrows**	**,**	**even**	**the**	**joys**	**—**	**bury**	**them**	**deep**	**in**	**the**	**oblivion**	**of**
这	罪孽	,	这	悲伤	,	甚至	这	喜悦	—	埋葬	他们	深的	在	这	遗忘	的

[iːtʃ] [naɪt] .

each	**night**	**.**
每个	夜晚	.

罪孽、悲伤，甚至快乐——都将它们深深埋葬在每个夜晚的遗忘之中。

[ɑː] !

Ah	**!**
啊	!

啊!

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][dʒʌst] [ðen] [ðæt] [tuː; tə][səʊ] ['meni] [ɒv; əv][ˌjuː 'es][ðə; ði] [gəʊsts] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːst] ,

but	**it**	**is**	**just**	**then**	**that**	**to**	**so**	**many**	**of**	**us**	**the**	**ghosts**	**of**	**the**	**past**	**,**
但	它	是	只是	然后	那	到	所以	许多	的	我们	这	鬼魂	的	这	过去的	,

但正是在那时，对我们许多人来说，过去的幽灵出现了。

[naɪt] - ['raɪdɪŋ]['ɪŋkjʊbaɪ]

Night	**-**	**riding**	**Incubi**
夜晚	-	骑术	梦魇

夜行梦魇

['trʌb(ə)lɪŋ] [ðə; ði] ['fæntəsi] ,

Troubling	**the**	**fantasy**	**,**
令人不安的	这	幻想	,

扰乱幻想，

[kʌm] [ɪn] [truːps] , [ænd; ənd][praɪ]['əʊpən][ðə; ði] ['aɪlɪdz] , [iːtʃ] [wʌn] [prɪ'zentɪŋ] [ə; eɪ][sɪn] , [ə; eɪ]

come	**in**	**troops**	**,**	**and**	**pry**	**open**	**the**	**eyelids**	**,**	**each**	**one**	**presenting**	**a**	**sin**	**,**	**a**
来	在	军队	,	和	撬	打开	这	眼睑	,	每个	一	呈现	一个	罪	,	一个

['sɒrəʊ] , [ə; eɪ] [rɪ'gret] .

sorrow	**,**	**a**	**regret**	**.**
悲哀	,	一个	后悔	.

成群结队而来，撬开每个人的眼睑，每个人都带着一个罪过、一段悲伤和一份遗憾。

[bæd] [ɪ'nʌf] [ɪn][ðə; ði][əʊld][ænd; ənd] ['siːz(ə)nd] ,

Bad	**enough**	**in**	**the**	**old**	**and**	**seasoned**	**,**
坏的	足够的	在	这	老的	和	经验丰富的	,

即使是老练的，也够糟糕的了。

[ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] [ðiːz] ['diːmənz][ɒv; əv][pɑːst][sɪnz] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ]['terəb(ə)l] [ə'flɪkʃ(ə)n] ,

in	**the**	**young**	**these**	**demons**	**of**	**past**	**sins**	**may**	**be**	**a**	**terrible**	**affliction**	**,**
在	这	年轻的	这些	恶魔	的	过去的	罪孽	可能	是	一个	糟糕的	痛苦	,

对于年轻人来说，过去罪孽的这些心魔可能是一种可怕的折磨。

[ænd; ənd][ɪn] ['bɪtənəs] [ɒv; əv] [hɑːt] ['meni] [ə; eɪ][wʌn][kraɪz] [wɪð] ['juːdʒiːn]['eərəm] , " [əʊ] [gɒd] !

and	**in**	**bitterness**	**of**	**heart**	**many**	**a**	**one**	**cries**	**with**	**Eugene**	**Aram**	**,**	**"**	**Oh**	**God**	**!**
和	在	苦味	的	心	许多	一个	一	哭泣	和	尤金	阿拉姆	,	"	哦	上帝	!

许多人心中充满苦涩，像尤金·阿拉姆一样哭喊道："哦，上帝！

[kʊd; kəd][ai][səʊ][kləʊz][maɪ][maɪnd] , [ænd; ənd][klɑːsp][ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [ə; eɪ][klɑːsp] .

Could	**I**	**so**	**close**	**my**	**mind**	**,**	**and**	**clasp**	**it**	**with**	**a**	**clasp**	**.**
可以	我	所以	关闭	我的	头脑	,	和	搭扣	它	和	一个	搭扣	.

我能否如此封闭我的思想，并用扣环将其紧紧束缚?

" [æz; əz][ə; eɪ]['væksiːn] [ə'genst] [ɔːl] ['mɔːbɪd] ['pɔɪznz] [left][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] [baɪ][ðə; ði] [ɪn'fekʃnz] [ɒv; əv]

"	**As**	**a**	**vaccine**	**against**	**all**	**morbid**	**poisons**	**left**	**in**	**the**	**system**	**by**	**the**	**infections**	**of**
"	作为	一个	疫苗	反对	全部	病态的	毒药	左边	在	这	系统	经过	这	感染	的

['jestədeɪ] ,

yesterday	**,**
昨天	,

“作为一种疫苗，可以对抗昨天感染后残留在体内的所有有害毒素，

[ai]['ɒfə(r)] " [ə; eɪ] [wei] [ɒv; əv][laɪf] . "

I	**offer**	**"**	**a**	**way**	**of**	**life**	**.**	**"**
我	提供	"	一个	方式	的	生活	.	"

我提供的是一种“生活方式”。

" [ʌn'dres] , " [æz; əz] [dʒɔːdʒ] ['hɜːbət] [sez] , " [jɔː(r); jə(r)][səʊl][æt; ət] [naɪt] , " [nɒt][baɪ][self] -

"	**Undress**	**,**	**"**	**as**	**George**	**Herbert**	**says**	**,**	**"**	**your**	**soul**	**at**	**night**	**,**	**"**	**not**	**by**	**self**	**-**
"	脱衣服	,	"	作为	乔治	赫伯特	说道	,	"	你的	灵魂	在	夜晚	,	"	不是	经过	自己	-

[ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n] ,

examination	**,**
考试	,

正如乔治·赫伯特所说，“在夜晚脱去你的灵魂”，不是通过自我反省。

[bʌt; bət][baɪ] ['ʃedɪŋ] , [æz; əz][juː; jʊ][duː; də][jɔː(r); jə(r)] ['gɑːmənts] , [ðə; ði]['deɪli] [sɪnz] ['weðə(r)] [ɒv; əv]

but	**by**	**shedding**	**,**	**as**	**you**	**do**	**your**	**garments**	**,**	**the**	**daily**	**sins**	**whether**	**of**
但	经过	脱落	,	作为	你	做	你的	服装	,	这	日常的	罪孽	无论	的

[ə'mɪʃ(ə)n] [ɔː(r)][ɒv; əv] [kə'mɪʃ(ə)n] ,

omission	**or**	**of**	**commission**	**,**
省略	或者	的	委员会	,

但要像脱掉衣服一样，脱去日常的罪过，无论是疏忽的还是故意的，

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [weɪk] [ə; eɪ] [friː] [mæn] , [wɪð] [ə; eɪ] [njuː] [laɪf] .

and	**you**	**will**	**wake**	**a**	**free**	**man**	**,**	**with**	**a**	**new**	**life**	**.**
和	你	将要	唤醒	一个	自由的	男人	,	和	一个	新的	生活	.

你将醒来，成为一个自由人，拥有新的生活。

[tuː; tə] [lʊk] [bæk] , [ɪk'sept] [ɒn][reə(r)] [ə'keɪzɪnz] [fɔː(r); fə(r)] [stɒk] - ['teɪkɪŋ] , [ɪz][tuː; tə][rɪsk][ðə; ði] [feɪt]

To	**look**	**back**	**,**	**except**	**on**	**rare**	**occasions**	**for**	**stock**	**-**	**taking**	**,**	**is**	**to**	**risk**	**the**	**fate**
到	看	后退	,	除了	在	稀有的	场合	为了	库存	-	采取	,	是	到	风险	这	命运

[ɒv; əv] [lɑːts] [waɪf] .

of	**Lot's**	**wife**	**.**
的	很多	妻子	.

除了极少数需要盘点的情况外，回顾过去会危及罗得妻子的命运。

['meni] [ə; eɪ][mæn][ɪz] ['hændikæpt] [ɪn][hɪz; ɪz] [kɔːs] [baɪ][ə; eɪ][kɜːst; 'kɜːsɪd][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['retrəʊ] -

Many	**a**	**man**	**is**	**handicapped**	**in**	**his**	**course**	**by**	**a**	**cursed**	**combination**	**of**	**retro**	**-**
许多	一个	男人	是	残疾人	在	他的	课程	经过	一个	被诅咒的	组合	的	复古的	-

[ænd; ənd]['ɪntrəʊ] - [spɛkʃən] ,

and	**intro**	**-**	**spection**	**,**
和	引言	-	规格	,

许多人因过度反思和过度内省的恶性结合而阻碍了自己的发展。

[ðə; ði] [mɪ'steɪks] [ɒv; əv] ['jestədeɪ] ['pærəlaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['efəts] [ɒv; əv][tuː; tə] - [deɪ] ,

the	**mistakes**	**of**	**yesterday**	**paralysing**	**the**	**efforts**	**of**	**to**	**-**	**day**	**,**
这	错误	的	昨天	瘫痪	这	努力	的	到	-	天	,

昨天的错误阻碍了今天的努力。

[ðə; ði] ['wʌrɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːst] [hʌgd] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [dɪ'strʌkʃ(ə)n] ,

the	worries	of	the	past	hugged	to	his	destruction	,
这	担忧	的	这	过去的	拥抱	到	他的	破坏	,

过去的忧虑最终将他摧毁。

[ænd; ənd][ðə; ði] [wɜːm] [rɪ'gret] [ə'laʊd] [tuː; tə]['kæŋkə(r)][ðə; ði] ['veri] [hɑːt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] .

and	the	worm	Regret	allowed	to	canker	the	very	heart	of	his	life	.
和	这	蠕虫	后悔	允许	到	溃疡	这	非常	心	的	他的	生活	.

而悔恨这根毒虫，却侵蚀了他生命的最深处。

[tuː; tə][daɪ] ['deɪli] , ['ɑːftə(r)][ðə; ði]['mænə(r)][ɒv; əv][ˌes 'tiː] . [pɔːl] , [in'ʃuəz] [ðə; ði] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] [ɒv; əv][ə; eɪ]

To	die	daily	,	after	the	manner	of	St	.	Paul	,	ensures	the	resurrection	of	a
到	死	日常的	,	后	这	方式	的	英石	.	保罗	,	确保	这	复活	的	一个

[njuː] [mæn] ,

new	man	,
新的	男人	,

效法圣保罗，每日舍己，就能确保获得新生。

[huː] [meɪks] [iːtʃ] [deɪ] [ðə; ði] [ɪ'pɪtəmi] [ɒv; əv][ə; eɪ][laɪf] .

who	makes	each	day	the	epitome	of	a	life	.
WHO	制作	每个	天	这	缩影	的	一个	生活	.

让每一天都成为人生的巅峰。

[θriː]

III
三、

三

[ðə; ði][ləʊd][ɒv; əv][tuː; tə] - ['mɒrəʊ] , ['ædɪd] [tuː; tə] [ðæt] [ɒv; əv] ['jestədeɪ] , ['kærid] [tuː; tə] - [deɪ]

The	load	of	to	-	morrow	,	added	to	that	of	yesterday	,	carried	to	-	day
这	加载	的	到	-	明天	,	额外	到	那	的	昨天	,	携带	到	-	天

[meɪks] [ðə; ði] [strɒgɪst] ['fɔːltə(r)] .

makes	the	strongest	falter	.
制作	这	最强	犹豫不决	.

明天的重担，加上昨天的重担，今天背负起来，即使是最强壮的人也会步履蹒跚。

[ʃʌt] [ɒf] [ðə; ði]['fjuːtʃə(r)][æz; əz] ['taɪtli] [æz; əz][ðə; ði][pɑːst] .

Shut	off	the	future	as	tightly	as	the	past	.
关闭	离开	这	未来	作为	紧紧	作为	这	过去的	.

像封闭过去一样封闭未来。

[nəʊ] [driːmz] , [nəʊ] ['vɪʒnz] , [nəʊ] [dɪ'lɪʃəs] ['fæntəsɪz] , [nəʊ] ['kɑːslz] [ɪn][ðə; ði][eə(r)] , [wɪð] [wɪtʃ] ,

No	dreams	,	no	visions	,	no	delicious	fantasies	,	no	castles	in	the	air	,	with	which	,
不	梦境	,	不	愿景	,	不	可口的	幻想	,	不	城堡	在	这	空气	,	和	哪个	,

没有梦想，没有愿景，没有美好的幻想，没有空中楼阁，因此，

[æz; əz][ðə; ði][əʊld] [sɒŋ] [səʊ]['truːli] [sez] , " [hɑːts] [ɑː(r); ə(r)]['brəʊkən] , [hedz] [ɑː(r); ə(r)] [tɜːnd] .

as	the	old	song	so	truly	says	,	"	hearts	are	broken	,	heads	are	turned	.
作为	这	老的	歌曲	所以	真的	说道	,	"	心	是	破碎的	,	头部	是	转向	.

正如那首老歌所唱的，“人心碎了，人们都转过头去。”

" [tuː; tə] [juːθ] , [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][təʊld] , [bi'lɔŋz] [ðə; ði]['fjuːtʃə(r)] ,

"	To	youth	,	we	are	told	,	belongs	the	future	,
"	到	青年	,	我们	是	讲述	,	属于	这	未来	,

“有人告诉我们，未来属于青年人。”

[bʌt; bət][ðə; ði] ['retʃɪd] [tuː; tə] - ['mɒrəʊ] [ðæt] [səʊ] [pleɪgz] [sʌm; səm][ɒv; əv][juː 'es][hæz; həz][nəʊ]

but	the	wretched	to	-	morrow	that	so	plagues	some	of	us	has	no
但	这	可怜	到	-	明天	那	所以	瘟疫	一些	的	我们	有	不

['sɜːt(ə)nti] , [ɪk'sept] [θruː] [tuː; tə] - [deɪ] .

certainty	,	except	through	to	-	day	.
肯定	,	除了	通过	到	-	天	.

但是，困扰我们一些人的悲惨的明天，除了今天之外，没有任何确定性。

[huː] [kæn; kən] [tel] [wɒt] [ə; eɪ] [deɪ] [meɪ] [brɪŋ] [fɔːθ] ?

Who	**can**	**tell**	**what**	**a**	**day**	**may**	**bring**	**forth**	**?**
WHO	能	告诉	什么	一个	天	可能	带来	前进	?

谁能预知明天会发生什么?

[ðəʊ] [ɪts] [ʌn'sɜːt(ə)nti] [ɪz][ə; eɪ] ['prɒvɜːb] ,

Though	**its**	**uncertainty**	**is**	**a**	**proverb**	**,**
尽管	它是	不确定	是	一个	谚语	,

虽然它的不确定性已成谚语,

[ə; eɪ][mæn] [meɪ] ['kæri] [ɪts]['siːkrət][ɪn][ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][hænd] .

a	**man**	**may**	**carry**	**its**	**secret**	**in**	**the**	**hollow**	**of**	**his**	**hand**	**.**
一个	男人	可能	携带	它是	秘密	在	这	空洞的	的	他的	手	.

一个人或许会将它的秘密藏在手掌深处。

[meɪk] [ə; eɪ] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tuː; tə]['heɪdiːz] [wɪð] [juː)'lisiːz] , [drɔː] [ðə; ði]['mædʒɪk]['sɜːk(ə)l] , [pə'fɔːm] [ðə; ði]

Make	**a**	**pilgrimage**	**to**	**Hades**	**with**	**Ulysses**	**,**	**draw**	**the**	**magic**	**circle**	**,**	**perform**	**the**
制作	一个	朝圣	到	哈迪斯	和	尤利西斯	,	画	这	魔法	圆圈	,	履行	这

[raɪts] ,

rites	**,**
仪式	,

与尤利西斯一起前往冥界朝圣，画出魔法阵，举行仪式,

[ænd; ənd] [ðen] [ɑːsk] [taɪ'risəs] [ðə; ði] ['kwestʃən] .

and	**then**	**ask**	**Tiresias**	**the**	**question**	**.**
和	然后	问	提瑞西阿斯	这	问题	.

然后向提瑞西阿斯提出这个问题。

[aɪ][hæv; həv][hæd; həd][ðə; ði]['ɑːnsə(r)][frɒm; frəm][hɪz; ɪz] [əʊn] [lɪps] .

I	**have**	**had**	**the**	**answer**	**from**	**his**	**own**	**lips**	**.**
我	有	有	这	回答	从	他的	自己的	嘴唇	.

我已经从他口中得到了答案。

[ðə; ði]['fjuːtʃə(r)][ɪz][tuː; tə] - [deɪ] , — [ðeə(r)][ɪz][nəʊ][tuː; tə] - ['mɒrəʊ] !

The	**future**	**is**	**to**	**-**	**day**	**,**	**—**	**there**	**is**	**no**	**to**	**-**	**morrow**	**!**
这	未来	是	到	-	天	,	—	那里	是	不	到	-	明天	!

未来就在今天，没有明天!

[ðə; ði] [deɪ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [mænz] [sæl'veɪʃ(ə)n][ɪz] [naʊ] — [ðə; ði][laɪf][ɒv; əv][ðə; ði]['prez(ə)nt] , [ɒv; əv][tuː; tə] -

The	**day**	**of**	**a**	**man's**	**salvation**	**is**	**now**	**—**	**the**	**life**	**of**	**the**	**present**	**,**	**of**	**to**	**-**
这	天	的	一个	男人的	救恩	是	现在	—	这	生活	的	这	展示	,	的	到	-

[deɪ] ,

day	**,**
天	,

人得救的日子就是现在——就是当下，就是今天。

[lɪvd; 'laɪvd] ['ɜːnɪstli] , [ɪn'tentli] , [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['fɔːwəd] - ['lʊkɪŋ] [θɔːt] , [ɪz][ðə; ði]['əʊnli]

lived	**earnestly**	**,**	**intently**	**,**	**without**	**a**	**forward**	**-**	**looking**	**thought**	**,**	**is**	**the**	**only**
居住地	切实	,	专注地	,	没有	一个	向前	-	寻找	想法	,	是	这	仅有的

[ɪn'ʃʊərəns] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fjuːtʃə(r)] .

insurance	**for**	**the**	**future**	**.**
保险	为了	这	未来	.

认真专注地生活，不去想未来，才是对未来唯一的保障。

[let] [ðə; ði]['lɪmɪt][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][hə'raɪz(ə)n][biː; bi][ə; eɪ] ['twenti] - [fɔː(r)]['aʊə(r)]['sɜːk(ə)l] .

Let	**the**	**limit**	**of**	**your**	**horizon**	**be**	**a**	**twenty**	**-**	**four**	**hour**	**circle**	**.**
让	这	限制	的	你的	地平线	是	一个	二十	-	四	小时	圆圈	.

让你的视野局限于一个二十四小时的圆圈。

[ɒn] [ðə; ði]['taɪt(ə)l][peɪdʒ][ɒv; əv][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [greɪt] [bʊks] [ɒv; əv] ['saɪəns] ,

On	**the**	**title**	**page**	**of**	**one**	**of**	**the**	**great**	**books**	**of**	**science**	**,**
在	这	标题	页	的	一	的	这	伟大的	图书	的	科学	,

在一本伟大的科学著作的扉页上,

[ðə; ði] [dɪs'kʊrz] [di:][lɑ:] [meɪ'toʊd] [ɒv; əv] [dei'ka:t] (-) [ɪz][ə; eɪ] [vɪn'jet] ['ʃəʊɪŋ] [ə; eɪ][mæn]

the	Discours	de	la	Méthode	of	Descartes	(	1637	)	is	a	vignette	showing	a	man
这	论述	德	拉	方法	的	笛卡尔	(	-	)	是	一个	小插曲	显示	一个	男人

['dɪgɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]['gɑ:d(ə)n] [wɪð] [hɪz; ɪz] [feɪs] [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] [ɜ:θ] ,

digging	in	a	garden	with	his	face	towards	the	earth	,
挖掘	在	一个	花园	和	他的	脸	向	这	地球	,

笛卡尔的《方法论》（1637 年）中有一幅插图，描绘了一个男人脸朝下在花园里挖土。

[ɒn] [wɪtʃ] [reɪz] [ɒv; əv] [laɪt] [ɑ:(r); ə(r)] ['strɪ:mɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['hevənz] ; [bɪ'ni:θ] [ɪz][ðə; ði]

on	which	rays	of	light	are	streaming	from	the	heavens	;	beneath	is	the
在	哪个	射线	的	光	是	流媒体	从	这	天	;	下面	是	这

['ledʒənd] " [fæk][et] ['spɪrə] .

legend	"	Fac	et	Spera	.
传奇	"	脸	等	斯佩拉	.

上面有从天而降的光线；下面是"Fac et Spera"的字样。

" - [tɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['ætɪtju:d] [ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] ['mɒtəʊ] .

"	'	Tis	a	good	attitude	and	a	good	motto	.
"	-	的	一个	好的	态度	和	一个	好的	座右铭	.

"这是一种很好的态度，也是一个很好的座右铭。"

[lʊk] ['hevnwəd] , [ɪf] [ju:; jʊ] [wɪʃ] , [bʌt; bət]['nevə(r)][tu:; tə][ðə; ði][hə'raɪz(ə)n] — [ðæt] [wei] ['deɪndʒə(r)]

Look	heavenward	,	if	you	wish	,	but	never	to	the	horizon	—	that	way	danger
看	向天	,	如果	你	希望	,	但	绝不	到	这	地平线	—	那	方式	危险

[laɪz] .

lies	.
谎言	.

如果你想的话，可以抬头仰望天空，但千万不要看向地平线——危险就在那里。

[tru:θ] [ɪz][nɒt][ðeə(r)] , ['hæpinəs] [ɪz][nɒt][ðeə(r)] , ['sɜ:t(ə)nti] [ɪz][nɒt][ðeə(r)] , [bʌt; bət][ðə; ði] ['fɔ:lshud] ,

Truth	is	not	there	,	happiness	is	not	there	,	certainty	is	not	there	,	but	the	falsehoods	,
真相	是	不是	那里	,	幸福	是	不是	那里	,	肯定	是	不是	那里	,	但	这	谎言	,

真理不在那里，幸福不在那里，确定性也不在那里，只有谎言。

[ðə; ði] [frɔ:dz] , [ðə; ði] ['kwækəri] , [ðə; ði] - - [wɪtʃ] [hæv; həv] [dɪ'si:vd] [i:tʃ] [ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] —

the	frauds	,	the	quackeries	,	the	ignes	fatui	which	have	deceived	each	generation	—
这	欺诈	,	这	庸医	,	这	-	-	哪个	有	受骗	每个	一代	—

[ɔ:l] ['bekən] [frɒm; frəm][ðə; ði][hə'raɪz(ə)n] ,

all	beckon	from	the	horizon	,
全部	招手	从	这	地平线	,

那些欺骗了一代又一代人的骗局、庸医行径和虚幻的景象——它们都从地平线上向你招手。

[ænd; ənd][lʊə(r)][ðə; ði][men] [nɒt]['kɒntent][tu:; tə] [lʊk] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [tru:θ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] [ðæt]

and	lure	the	men	not	content	to	look	for	the	truth	and	happiness	that
和	饵	这	男人	不是	内容	到	看	为了	这	真相	和	幸福	那

['tʌmb(ə)l][aʊt][æt; ət][ðeə(r)] [fi:t] .

tumble	out	at	their	feet	.
翻滚	出去	在	他们的	脚	.

引诱那些不愿去寻找唾手可得的真理和幸福的人。

[wʌns] [waɪl] [æt; ət] ['kɒlɪdʒ] [klaɪm][ə; eɪ] ['maʊntən] - [tɒp] , [ænd; ənd][get][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] ['aʊtlʊk]

Once	while	at	College	climb	a	mountain	-	top	,	and	get	a	general	outlook
一次	尽管	在	大学	爬	一个	山	-	顶部	,	和	得到	一个	一般的	前景

[ɒv; əv][ðə; ði][lænd] ,

of	the	land	,
的	这	土地	,

在大学期间，我曾爬上一座山顶，俯瞰整个地区。

[ænd; ənd] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:][ðə; ði][ə'keɪʒ(ə)n] [pə'hæps] [ɒv; əv] [ðæt] ['keəf(ə)l][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [jɔ:'self] ,

and	make	it	the	occasion	perhaps	of	that	careful	examination	of	yourself	,
和	制作	它	这	场合	也许	的	那	小心	考试	的	你自己	,

或许可以借此机会认真审视一下自己。

[ðæt] [ˌɪŋkwɪ'zɪʃn] [wɪtʃ] [dei'ka:t] ['ɜ:rdʒɪz] ['evri] [mæn][tu:; tə][həʊld][wʌns][ɪn][ə; eɪ]['laɪftaɪm] , — [nɒt]
that inquisition which Descartes urges every man to hold once in a lifetime , — not
那 宗教裁判所 哪个 笛卡尔 敦促 每一个 男人 到 抓住 一次 在 一个 寿命 , — 不是
['ɒf(tə)n] .
oftener .
更频繁 .

笛卡尔敦促每个人一生中至少进行一次这样的宗教调查，不要过于频繁。

[weɪst] [ɒv; əv] ['enədʒi] , ['ment(ə)l] [dɪ'stres] ,
Waste of energy , mental distress ,
浪费 的 活力 , 精神的 痛苦 ,

浪费精力，造成精神痛苦

['nɜ:vəs] ['wʌrɪs] [dɒg][ðə; ði] [steps] [ɒv; əv][ə; eɪ][mæn] [hu:] [ɪz] ['æŋkʃəs] [ə'baʊt][ðə; ði]['fju:tʃə(r)] .
nervous worries dog the steps of a man who is anxious about the future .
紧张的 担忧 狗 这 步骤 的 一个 男人 WHO 是 焦虑的 关于 这 未来 .

焦虑不安的人们如影随形，担忧着未来。

[ʃʌt] [kləʊz] , [ðen] , [ðə; ði] [greɪt] [fɔ:(r)][ænd; ənd][ɑ:ft] ['bʌlkhed] ,
Shut close , then , the great fore and aft bulkheads ,
关闭 关闭 , 然后 , 这 伟大的 前 和 后部 舱壁 ,

然后，将前后两道巨大的舱壁完全关闭。

[ænd; ənd][prɪ'peə(r)][tu:; tə] ['kʌltɪveɪt] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv][ə; eɪ][laɪf][ɒv; əv] [deɪ] - [taɪt] [kəm'pɑ:tmənts] .
and prepare to cultivate the habit of a life of Day - Tight Compartments .
和 准备 到 培育 这 习惯 的 一个 生活 的 天 - 紧的 隔间 .

并准备培养一种将每一天都安排得井井有条的生活习惯。

[du:; də][nɒt][bi:; bi] [dɪs'kʌrɪdʒd] , — [laɪk] ['evri] ['ʌðə(r)]['hæbɪt] , [ðə; ði][ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] [teɪks] [taɪm] ,
Do not be discouraged , — like every other habit , the acquisition takes time ,
做 不是 是 灰心 , — 喜欢 每一个 其他 习惯 , 这 获得 需要 时间 ,

不要气馁，就像其他任何习惯一样，养成这个习惯需要时间。

[ænd; ənd][ðə; ði] [wei] [ɪz][wʌn][ju:; jʊ][mʌst; məst][faɪnd][fɔ:(r); fə(r)] [jɔ:'selvz] .
and the way is one you must find for yourselves .
和 这 方式 是 一 你 必须 寻找 为了 你们自己 .

而道路，则需要你们自己去寻找。

[ai][kæn; kən]['əʊnli] [gɪv] ['dʒen(ə)rəl]['də'rekʃ(ə)nz][ænd; ənd] [ɪn'kʌrɪdʒmənt] ,
I can only give general directions and encouragement ,
我 能 仅有的 给 一般的 方向 和 鼓励 ,

我只能给出一些大致的指导和鼓励。

[ɪn][ðə; ði][həʊp] [ðæt] [waɪl] [ðə; ði] [gri:n] [j'iəz] [ɑ:(r); ə(r)][ɒn][jɔ:(r); jə(r)] [hedz] ,
in the hope that while the green years are on your heads ,
在 这 希望 那 尽管 这 绿色的 年 是 在 你的 头部 ,

希望在你年华老去之时，

[ju:; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ðə; ði] ['kʌrɪdʒ] [tu:; tə] [pə'sɪst] .
you may have the courage to persist .
你 可能 有 这 勇气 到 坚持 .

你或许有勇气坚持下去。

[ˌaɪ 'vi:]
IV
第四

第四

[naʊ] , [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [deɪ] [ɪt'self] !
Now , for the day itself !
现在 , 为了 这 天 本身 !

现在，让我们进入正题！

[wɒt] [fɜːst] ?
What first ?
什么 第一的 ?

首先是什么?

[biː; bi][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['deɪzmən] !
Be your own daysman !
是 你的 自己的 戴斯曼 !

做自己的主人!

[ænd; ənd] [saɪ] [nɒt] [wɪð] [dʒɒb][fɔː(r); fə(r)] ['eni] [mɪ'stɪəriəs] [ˌɪntə'miːdiəri] ,
and sigh not with Job for any mysterious intermediary ,
和 叹 不是 和 工作 为了 任何 神秘 中介 ,

不要像约伯那样叹息，认为其中有任何神秘的中介。

[bʌt; bət][prɪ'peə(r)][tuː; tə] [leɪ] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [fɜːm][hænd][ə'pɒn][ðə; ði][helm] .
but prepare to lay your own firm hand upon the helm .
但 准备 到 躺 你的 自己的 公司 手 之上 这 舵 .

但你要做好准备，亲自掌舵。

[get] ['ɪntuː] [tʌtʃ] [wɪð] [ðə; ði]['faɪnaɪt] ,
Get into touch with the finite ,
得到 进入 触碰 和 这 有限 ,

与有限性建立联系，

[ænd; ənd][grɑːsp][ɪn] [fʊl] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ðæt] [sens] [ɒv; əv][kə'pæsəti][ɪn][ə; eɪ] [mə'ʃiːn] ['wɜːkɪŋ] ['smuːðli]
and grasp in full enjoyment that sense of capacity in a machine working smoothly
和 抓牢 在 满的 享受 那 感觉 的 容量 在 一个 机器 在职的 顺利
.
:
.

并充分体会到机器运转流畅所带来的那种能力感。

[dʒɔɪn][ðə; ði] [həʊl] [kriˈeɪʃ(ə)n][ɒv; əv]['ænɪmeɪt] [θɪŋz] [ɪn][ə; eɪ] [diːp] , ['hɑːtfelt] [dʒɔɪ] [ðæt] [juː; jʊ]
Join the whole creation of animate things in a deep , heartfelt joy that you
加入 这 所有的 创建 的 动画 事物 在 一个 深的 , 衷心 喜悦 那 你
[ɑː(r); ə(r)][ə'laɪv] ,
are alive ,
是 活 ,

与所有有生命之物一同沉浸在深深的、发自内心的喜悦中，因为你活着。

[ðæt] [juː; jʊ] [siː] [ðə; ði] [sʌn] ,
that you see the sun ,
那 你 看 这 太阳 ,

你看到太阳，

[ðæt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn] [ðɪs] ['glɔːriəs] [ɜːθ] [wɪtʃ] ['neɪtʃə(r)][hæz; həz] [meɪd] [səʊ] ['bjuːtɪf(ə)l] ,
that you are in this glorious earth which nature has made so beautiful ,
那 你 是 在 这 辉煌 地球 哪个 自然 有 制成 所以 美丽的 ,

你身处这片大自然创造的美丽土地上，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] [jɔːz] [tuː; tə] ['kɒŋkə(r)] [ænd; ənd][tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] .
and which is yours to conquer and to enjoy .
和 哪个 是 你的 到 征服 和 到 享受 .

而这一切都等着你去征服和享受。

['riːəlaɪz] , [ɪn][ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv] ['braʊnɪŋ] ,
Realise , in the words of Browning ,
意识到 , 在 这 字 的 勃朗宁 ,

用勃朗宁的话来说，要意识到这一点。

[ðæt] " [ðeəz; ðəz][ə; eɪ] [wɜːld] [ɒv; əv][ˌkeɪpə'bɪlətɪ][fɔː(r); fə(r)][dʒɔɪ] [spred] [raʊnd] [ə'baʊt][ˌjuː 'es] , [ment]

that	"	There's	a	world	of	capability	for	joy	spread	round	about	us	,	meant
那	"	有	一个	世界	的	能力	为了	喜悦	传播	圆形的	关于	我们	,	意思是

[fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es] , [ɪn'vaɪtɪŋ] [ˌjuː 'es] .

for	us	,	inviting	us	.
为了	我们	,	邀请	我们	.

“我们周围充满了快乐，那是为我们准备的，是向我们发出邀请的。”

" [wɒt] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [sen'seiʃən] ? — [fɔː(r); fə(r)] [ðeɪ] [kən'trəʊl][ðə; ði] [deɪ] .

"	What	are	the	morning	sensations	?	—	for	they	control	the	day	.
"	什么	是	这	早晨	感觉	?	—	为了	他们	控制	这	天	.

“早晨的感觉是什么？——因为它们决定着一天的走向。”

[sʌm; səm][ɒv; əv][ˌjuː 'es][ɑː(r); ə(r)] [kən'dʒenɪtəli] [ʌn'hæpi] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] ['ɜːli] ['aʊəz] ;

Some	of	us	are	congenitally	unhappy	during	the	early	hours	;
一些	的	我们	是	先天性的	不开心	期间	这	早期的	小时	;

我们当中有些人天生在凌晨时分就感到不快乐；

[bʌt; bət][ðə; ði] [jʌŋ] [mæn] [huː] [fiːlz] [ɒn] [ə'weɪkənɪŋ] [ðæt] [laɪf][ɪz][ə; eɪ]['bɜːd(ə)n][ɔː(r)][ə; eɪ][bɔː(r)]

but	the	young	man	who	feels	on	awakening	that	life	is	a	burden	or	a	bore
但	这	年轻的	男人	WHO	感觉	在	唤醒	那	生活	是	一个	负担	或者	一个	钻孔

[hæz; həz] [biːn] [nɪ'glektɪŋ] [hɪz; ɪz] [mə'ʃiːn] ,

has	been	neglecting	his	machine	,
有	到过	疏忽	他的	机器	,

但是，如果一个年轻人醒来后觉得生活是一种负担或无聊，那么他就会忽略自己的机器。

['draɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː] [hɑːd] , ['stəʊkɪŋ] [ðə; ði] ['endʒɪnz] [tuː] [mʌtʃ] , [ɔː(r)][nɒt] ['kliːnɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] ['æʃɪz]

driving	it	too	hard	,	stoking	the	engines	too	much	,	or	not	cleaning	out	the	ashes
驾驶	它	也	难的	,	囤积	这	发动机	也	很多	,	或者	不是	打扫	出去	这	灰烬

[ænd; ənd] ['kliŋkə] .

and	clinkers	.
和	熟料	.

驾驶过于猛烈、发动机运转过猛，或者没有清理炉灰和炉渣。

[ɔː(r)][hiː; hi][hæz; həz] [biːn] [tuː] [mʌtʃ] [wɪð] [ðə; ði]['leɪdi] ['nɪkətiːn] , [ɔː(r)] ['fuːlɪŋ] [wɪð] ['bækəs] ,

Or	he	has	been	too	much	with	the	Lady	Nicotine	,	or	fooling	with	Bacchus	,
或者	他	有	到过	也	很多	和	这	女士	尼古丁	,	或者	愚弄	和	巴克斯	,

或许他沉迷于尼古丁夫人，或者与酒神巴克斯厮混。

[ɔː(r)] , [wɜːst] [ɒv; əv][ɔːl] , [wɪð] [ðə; ði] ['jʌŋgə] [ˌæfrə'daɪti] — [ɔːl] " ['mesndʒər] [ɒv; əv] [strɒŋ]

or	,	worst	of	all	,	with	the	younger	Aphrodite	—	all	"	messengers	of	strong
或者	,	最差	的	全部	,	和	这	年轻	阿芙洛狄忒	—	全部	"	信使	的	强的

[prɪ'veɪlmənt] [ɪn] [ʌn'haːdnd] [juːθ] .

prevailment	in	unhardened	youth	.
胜利	在	未硬化	青年	.

或者，最糟糕的是，与年轻的阿芙洛狄忒——她们都是“未经世事的年轻人中强大胜利的使者”。

" [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [swiːt] ['aʊtlʊk] [ɒn][laɪf][juː; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ] [kliːn] ['bɒdi] .

"	To	have	a	sweet	outlook	on	life	you	must	have	a	clean	body	.
"	到	有	一个	甜的	前景	在	生活	你	必须	有	一个	干净的	身体	.

“想要拥有美好的人生观，首先要拥有干净的身体。”

[æz; əz][ai] [lʊk] [ɒn][ðə; ði][klɪə(r)] - [kʌt] , [ə'lɜːt] , ['ɜːnɪst] ['fiːtʃəz] , [ænd; ənd][ðə; ði] [laɪð] ,

As	I	look	on	the	clear	-	cut	,	alert	,	earnest	features	,	and	the	lithe	,
作为	我	看	在	这	清除	-	切	,	警报	,	认真	特征	,	和	这	轻盈	,

当我看着他们轮廓分明、机敏认真的五官，以及他们矫健的身姿时，

['æktɪv] [fɔːmz] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['kɒlɪdʒ] [men] ,

active	forms	of	our	college	men	,
积极的	表格	的	我们的	大学	男人	,

我们大学男生的活跃形式，

[ai] ['sʌmtaɪmz] ['wʌndə(r)] ['weðə(r)] [ɔ:(r)][nɒt] ['sɒkrətiːz] [ænd; ənd]['pleɪtəʊ] [wʊd] [faɪnd][ðə; ði] [reɪs]

I	sometimes	wonder	whether	or	not	Socrates	and	Plato	would	find	the	race
我	有时	想知道	无论	或者	不是	苏格拉底	和	柏拉图	会	寻找	这	种族

[ɪm'pruːvd] .

improved	.
改进	.

我有时会想，苏格拉底和柏拉图是否会认为人类有所进步。

[ai][ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)] [ðeɪ] [wʊd] [lʌv] [tuː; tə] [lʊk] [ɒn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['gæðərɪŋ] [æz; əz] [ðɪs] .

I	am	sure	they	would	love	to	look	on	such	a	gathering	as	this	.
我	是	当然	他们	会	爱	到	看	在	这样的	一个	采集	作为	这	.

我相信他们一定会很乐意观看这样的聚会。

[meɪk] [ðeə(r)][aɪ'diːəl] [jɔːz] — [ðə; ði][feə(r)][maɪnd][ɪn][ðə; ði][feə(r)] ['bɒdi] .

Make	their	ideal	yours	—	the	fair	mind	in	the	fair	body	.
制作	他们的	理想的	你的	—	这	公平的	头脑	在	这	公平的	身体	.

把他们的理想变成你自己的理想——拥有健全的心灵和健全的体魄。

[ðə; ði][wʌn] ['kænɒt] [biː; bi] [swiːt] [ænd; ənd] [kliːn] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði]['ʌðə(r)] , [ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst]

The	one	cannot	be	sweet	and	clean	without	the	other	,	and	you	must
这	一	不能	是	甜的	和	干净的	没有	这	其他	,	和	你	必须

['riːəlaɪz] ,

realise	,
意识到	,

两者缺一不可，你必须明白这一点。

[wɪð] ['ræbaɪ][ben]['ezrə] , [ðə; ði] [greɪt] [truːθ] [ðæt] [fleʃ] [ænd; ənd][səʊl][ɑː(r); ə(r)]['mjuːtʃuəli]['helpf(ə)l] .

with	Rabbi	Ben	Ezra	,	the	great	truth	that	flesh	and	soul	are	mutually	helpful	.
和	拉比	本	以斯拉	,	这	伟大的	真相	那	肉	和	灵魂	是	相互	有帮助	.

拉比本·埃兹拉揭示了肉体和灵魂相互帮助的伟大真理。

[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ['aʊtlʊk] — [wɪtʃ] ['riːəli] [meɪks] [ðə; ði] [deɪ] — [ɪz] ['lɑːdʒli] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [ɒv; əv][ə; eɪ]

The	morning	outlook	—	which	really	makes	the	day	—	is	largely	a	question	of	a
这	早晨	前景	—	哪个	真的	制作	这	天	—	是	很大程度上	一个	问题	的	一个

[kliːn] [mə'ʃiːn] — [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [mə'rælətiː][ɪn][ðə; ði][waɪd] [sens] [ɒv; əv][ðə; ði] [tɜːm] .

clean	machine	—	of	physical	morality	in	the	wide	sense	of	the	term	.
干净的	机器	—	的	身体的	道德	在	这	宽的	感觉	的	这	学期	.

早晨的心情——这真的决定了一天的心情——很大程度上取决于身体的清洁程度——也就是广义上的道德观。

" [sɛst] - [ˌkjuː juː 'aɪ][feɪt][leɪz] [ɜː'rɜː] , " [æz; əz] [vɒl'teə] [sez] ;

"	C'est	l'estomac	qui	fait	les	heureux	,	"	as	Voltaire	says	;
"	是	-	qui	事实	莱斯	幸福	,	"	作为	伏尔泰	说道	;

正如伏尔泰所说，“C'est l'estomac qui fait les heureux”；

[nəʊ] [dɪs'peptɪk] [kæn; kən][hæv; həv][ə; eɪ] [seɪn] ['aʊtlʊk] [ɒn][laɪf] ;

no	dyspeptic	can	have	a	sane	outlook	on	life	;
不	消化不良	能	有	一个	理智	前景	在	生活	;

消化不良的人不可能对生活有正常的看法；

[ænd; ənd][ə; eɪ][mæn] [huːz] ['bɒdɪli] ['fʌnkʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪm'peəd] [hæz; həz][ə; eɪ]['loʊərd; 'laʊərd]['mɒrəl]

and	a	man	whose	bodily	functions	are	impaired	has	a	lowered	moral
和	一个	男人	谁	身体上的	函数	是	受损	有	一个	降低	道德

[rɪ'zɪstəns] .

resistance	.
反抗	.

身体机能受损的男性，其道德抵抗力也会降低。

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['bɒdi] [fɪt][ɪz][ə; eɪ][help][ɪn] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][maɪnd][pjʊə(r)] ,

To	keep	the	body	fit	is	a	help	in	keeping	the	mind	pure	,
到	保持	这	身体	合身	是	一个	帮助	在	保持	这	头脑	纯的	,

保持身体健康有助于保持心灵纯净。

[ænd; ənd][ðə; ði] [sen'seiʃən] [ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst] [fjuː] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði][best] [test]

and	the	sensations	of	the	first	few	hours	of	the	day	are	the	best	test
和	这	感觉	的	这	第一的	很少	小时	的	这	天	是	这	最好的	测试

[ɒv; əv][ɪts]['nɔːm(ə)l] [steɪt] .

of	its	normal	state	.
的	它是	普通的	状态	.

一天中最初几个小时的感觉是对其正常状态的最佳检验。

[ðə; ði] [kliːn] [tʌŋ] , [ðə; ði][klɪə(r)] [hed] , [ænd; ənd][ðə; ði] [braɪt] [aɪ] [ɑː(r); ə(r)] [bɜːθ] - [raɪts] [ɒv; əv]

The	clean	tongue	,	the	clear	head	,	and	the	bright	eye	are	birth	-	rights	of
这	干净的	舌头	,	这	清除	头	,	和	这	明亮的	眼睛	是	出生	-	权利	的

[iːtʃ] [deɪ] .

each	day	.
每个	天	.

舌头干净，头脑清醒，眼睛明亮，这是每一天与生俱来的权利。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ði] [leɪt] [prə'fesə(r)] [mɑːʃ] [wʊd] ['daɪəgnəʊz][æn; ən] [ˌʌn'nəʊn] ['ænɪm(ə)l][frɒm; frəm]

Just	as	the	late	Professor	Marsh	would	diagnose	an	unknown	animal	from
只是	作为	这	晚的	教授	沼泽	会	诊断	一个	未知	动物	从

[ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][bəʊn] ,

a	single	bone	,
一个	单身的	骨	,

就像已故的马什教授仅凭一块骨头就能诊断出一种不知名的动物一样，

[səʊ][kæn; kən][ðə; ði] [deɪ] [biː; bi] [prɪ'dɪktɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði][fɜːst] ['weɪkɪŋ] ['aʊə(r)] .

so	can	the	day	be	predicted	from	the	first	waking	hour	.
所以	能	这	天	是	预测	从	这	第一的	醒来	小时	.

所以，能否根据醒来后的第一个小时来预测一天的走向呢？

[ðə; ði] [stɑːt] [ɪz] ['evriθɪŋ] , [æz; əz][juː; jʊ] [wel] [nəʊ] ,

The	start	is	everything	,	as	you	well	know	,
这	开始	是	一切	,	作为	你	出色地	知道	,

正如你所知，好的开始至关重要。

[ænd; ənd][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [stɑːt] [juː; jʊ][mʌst; məst] [fiːl] [fɪt] .

and	to	make	a	good	start	you	must	feel	fit	.
和	到	制作	一个	好的	开始	你	必须	感觉	合身	.

要想有个好的开始，你必须感觉身体状态良好。

[ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] ,

In	the	young	,
在	这	年轻的	,

在年轻人中，

[sen'seiʃən] [ɒv; əv] ['mɔːnɪŋ] ['slæknəs] [kʌm] [məʊst]['ɒf(ə)n][frɒm; frəm] [læk] [ɒv; əv][kən'trəʊl][ɒv; əv]

sensations	of	morning	slackness	come	most	often	from	lack	of	control	of
感觉	的	早晨	松懈	来	最多	经常	从	缺少	的	控制	的

[ðə; ði] [tuː] ['praɪm(ə)l] ['ɪnstɪŋkt] — [ˌbaɪəʊ'lɒdʒɪk]['hæbɪts] — [ðə; ði][wʌn] [kən'sɜːnd] [wɪð] [ðə; ði]

the	two	primal	instincts	—	biologic	habits	—	the	one	concerned	with	the
这	二	原始	本能	—	生物制剂	习惯	—	这	一	担心的	和	这

[ˌprezə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,

preservation	of	the	individual	,
保存	的	这	个人	,

早晨的疲倦感通常源于对两种原始本能（生物习惯）缺乏控制——一种与个体生存有关，

[ðə; ði]['ʌðə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [kən'tɪnjuəns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['spiːʃiːz] .

the	other	with	the	continuance	of	the	species	.
这	其他	和	这	继续	的	这	物种	.

另一种情况是物种的延续。

[jeɪl] ['stjʊdnts] [ʃʊd; ʃəd][baɪ] [ðɪs] [taɪm][biː; bi] ['mɒdlz] [ɒv; əv][ˌdaɪə'tetɪk][prə'praɪəti] ,

Yale	students	should	by	this	time	be	models	of	dietetic	propriety	,
耶鲁大学	学生	应该	经过	这	时间	是	模型	的	营养学	礼	,

到这个时候，耶鲁大学的学生应该都成为饮食规范的典范了。

[bʌt; bət] [juːθ] [dʌz] [nɒt]['ɔːlweɪz] [rek] [ðə; ði] [riːd] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃə(r)] ; [ænd; ənd][aɪ][deə(r)] [seɪ] [ðæt] [hɪə(r)] ,

but	youth	does	not	always	reck	the	rede	of	the	teacher	;	and	I	dare	say	that	here	,
但	青年	做	不是	总是	雷克	这	雷德	的	这	老师	;	和	我	敢	说	那	这里	,

但年轻人并不总是听从老师的劝告；而且我敢说，在这里，

[æz; əz] [ˌelsˈweə(r)] , ['keələs] ['hæbɪts][ɒv; əv] ['iːtɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][rɪ'spɒnsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [mʌtʃ] ['ment(ə)l] [ˌdɪsə'bɪlətɪ] .

as	elsewhere	,	careless	habits	of	eating	are	responsible	for	much	mental	disability	.
作为	别处	,	粗心	习惯	的	吃	是	负责任的	为了	很多	精神的	残疾	.

与其他地区一样，不良的饮食习惯是造成许多精神障碍的原因。

[maɪ] [əʊn] [ruːl] [ɒv; əv][laɪf][hæz; həz] [biːn] [tuː; tə][kʌt] [aʊt] [ʌn'speərɪŋli] ['eni]['ɑːtɪk(ə)l][ɒv; əv]['daɪət] [ðæt] [hæd; həd][ðə; ði][bæd] [teɪst] [tuː; tə] [ˌdɪsə'griː] [wɪð] [ˌem 'iː] ,

My	own	rule	of	life	has	been	to	cut	out	unsparingly	any	article	of	diet	that	had	the	bad	taste	to	disagree	with	me	,
我的	自己的	规则	的	生活	有	到过	到	切	出去	毫不留情	任何	文章	的	饮食	那	有	这	坏的	品尝	到	不同意	和	我	,

我的生活准则是，如果食物的味道让我不满意，我就毫不留情地将其剔除。

[ɔː(r)][tuː; tə] ['ɪndɪkeɪt] [ɪn] ['eni] [weɪ] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][hæd; həd][ə'bjuːzd][ðə; ði] ['temprəri] [ˌhɒspɪ'tælətɪ][ɒv; əv] [ðə; ði] ['lɒdʒɪŋ] [wɪtʃ] [aɪ][hæd; həd][prə'vaɪdɪd] .

or	to	indicate	in	any	way	that	it	had	abused	the	temporary	hospitality	of	the	lodging	which	I	had	provided	.
或者	到	表明	在	任何	方式	那	它	有	受虐	这	暂时的	热情好客	的	这	住宿	哪个	我	有	假如	.

或者以任何方式表明它滥用了我提供的临时住所。

[tuː; tə][drɪŋk] , ['naʊədeɪz] , [bʌt; bət][fjuː] ['stjʊdnts] [bɪ'kʌm] [ə'dɪktɪd] ,

To	drink	,	nowadays	,	but	few	students	become	addicted	,
到	喝	,	如今	,	但	很少	学生	变得	上瘾	,

如今喝酒很普遍，但很少有学生会上瘾。

[bʌt; bət][ɪn] ['evri] [lɑːdʒ] ['bɒdi] [ɒv; əv][men][ə; eɪ] [fjuː] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi] [faʊnd] [huːz] [ˌɪnkə'pæsətɪ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [deɪ] [rɪ'zʌlts] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ['klɒgɪŋ] [ɒv; əv] [nɒk'tɜːnælaɪ] - [flʌʃt] [t'ɪʃuːz] .

but	in	every	large	body	of	men	a	few	are	to	be	found	whose	incapacity	for	the	day	results	from	the	morning	clogging	of	nocturnally	-	flushed	tissues	.
但	在	每一个	大的	身体	的	男人	一个	很少	是	到	是	成立	谁	无能力	为了	这	天	结果	从	这	早晨	堵塞	的	夜间	-	酡	组织	.

但在任何庞大的男性群体中，总能找到少数人，他们白天的无力感是由于夜间冲洗的组织在早晨堵塞造成的。

[æz; əz][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][ɪz] ['veri] [hɑːd][tuː; tə] [riːtʃ] ,

As	moderation	is	very	hard	to	reach	,
作为	适度	是	非常	难的	到	抵达	,

因为适度很难做到，

[ænd; ənd][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [ə'bʌndəntli] [ʃəʊn] [ðæt][ðə; ði][best][ɒv; əv]['ment(ə)l][ænd; ənd]

and	as	it	has	been	abundantly	shown	that	the	best	of	mental	and
和	作为	它	有	到过	大量	所示	那	这	最好的	的	精神的	和

['fɪzɪk(ə)l] [wɜːk] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] ['ælkəhɒl][ɪn]['eni] [fɔːm] ,

physical	work	may	be	done	without	alcohol	in	any	form	,
身体的	工作	可能	是	完毕	没有	酒精	在	任何	形式	,

大量事实证明，最好的脑力和体力劳动都可以在不摄入任何形式的酒精的情况下完成。

[ðə; ði]['seɪfɪst] [ruːl] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [jʌŋ] [mæn][ɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)][məʊst][ɒv; əv][juː; jʊ]

the	safest	rule	for	the	young	man	is	that	which	I	am	sure	most	of	you
这	最安全	规则	为了	这	年轻的	男人	是	那	哪个	我	是	当然	最多	的	你

['fɒləʊ] — ['æbstɪnəns] .

follow	—	abstinence	.
跟随	—	节制	.

对于年轻人来说，最安全的规则就是我相信你们大多数人都会遵循的——禁欲。

[ə; eɪ]['bɪtə(r)] ['enəmi] [tuː; tə][ðə; ði] [braɪt] [aɪ] [ænd; ənd][ðə; ði][klɪə(r)][breɪn][ɒv; əv][ðə; ði] ['ɜːli] ['mɔːnɪŋ]

A	bitter	enemy	to	the	bright	eye	and	the	clear	brain	of	the	early	morning
一个	苦的	敌人	到	这	明亮的	眼睛	和	这	清除	脑	的	这	早期的	早晨

[ɪz][tə'bækəʊ] [wen] [sməʊkt] [tuː; tə] [ɪk'ses] ,

is	tobacco	when	smoked	to	excess	,
是	烟草	什么时候	熏制	到	过量的	,

吸烟过量是清晨保持头脑清醒和目光敏锐的一大敌人。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] [baɪ][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [mə'dʒɒrəti][ɒv; əv] ['stjʊdnts] .

as	it	is	now	by	a	large	majority	of	students	.
作为	它	是	现在	经过	一个	大的	多数	的	学生	.

就像现在绝大多数学生所认为的那样。

[wɒtʃ] [ˌaɪ 'tiː] , [test] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [ɪf] [niːd] [biː; bi] , [kən'trəʊl][ˌaɪ 'tiː] .

Watch	it	,	test	it	,	and	if	need	be	,	control	it	.
手表	它	,	测试	它	,	和	如果	需要	是	,	控制	它	.

观察它，测试它，必要时控制它。

[ðæt] [bɪ'fɒgd] , ['wʊli] [sen'seɪʃ(ə)n] ['riːtʃɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['fɔːhed; 'fɒrɪd][tuː; tə][ðə; ði]['ɒksɪˌpʌt] ,

That	befogged	,	woolly	sensation	reaching	from	the	forehead	to	the	occiput	,
那	迷雾	,	毛茸茸的	感觉	到达	从	这	前额	到	这	枕骨	,

[ðæt] ['heɪzɪnəs] [ɒv; əv] ['meməri] ,

that	haziness	of	memory	,
那	朦胧	的	记忆	,

那种从前额延伸到后脑勺的迷蒙、模糊的感觉，那种记忆的朦胧感，

[ðæt] [kəʊld] [fɪʃ] - [laɪk] [aɪ] , [ðæt] [fɜːd] [tʌŋ] ,

that	cold	fish	-	like	eye	,	that	furred	tongue	,
那	寒冷的	鱼	-	喜欢	眼睛	,	那	毛茸茸的	舌头	,

那双冰冷如鱼的眼睛，那条长满绒毛的舌头，

[ænd; ənd][lɑːst] [wiːks] [teɪst] [ɪn][ðə; ði] [maʊθ] — [tuː] ['meni] [ɒv; əv][juː; jʊ] [nəʊ] [ðem; ðəm] — [aɪ] [nəʊ]

and	last	week's	taste	in	the	mouth	—	too	many	of	you	know	them	—	I	know
和	最后的	本周	品尝	在	这	嘴	—	也	许多	的	你	知道	他们	—	我	知道

[ðem; ðəm] — [ðeɪ] ['ɒf(ə)n] [kʌm] [frɒm; frəm] [tuː] [mʌtʃ] [tə'bækəʊ] .

them	—	they	often	come	from	too	much	tobacco	.
他们	—	他们	经常	来	从	也	很多	烟草	.

上周那种口中的味道——你们很多人都知道——我也知道——通常是因为吸烟过量。

[ðə; ði]['ʌðə(r)]['praɪm(ə)l]['ɪnstɪŋkt][ɪz][ðə; ði] ['hevi] ['bɜːd(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [fleʃ] [wɪtʃ] ['neɪtʃə(r)][pʊts][ɒn]

The	other	primal	instinct	is	the	heavy	burden	of	the	flesh	which	Nature	puts	on
这	其他	原始	本能	是	这	重的	负担	的	这	肉	哪个	自然	放置	在

[ɔːl][ɒv; əv][juː 'es][tuː; tə][ɪn'ʃʊə(r)][ə; eɪ][kənˌtɪnju'eɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['spiːʃiːz] .

all	of	us	to	ensure	a	continuation	of	the	species	.
全部	的	我们	到	确保	一个	续篇	的	这	物种	.

另一种原始本能是肉体的沉重负担，这是大自然为了确保物种延续而强加给我们每个人的。

[tuː; tə] [draɪv] ['pleɪtoʊz] [tiːm] ['tæksɪz] [ðə; ði] ['enədʒiz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [best] [ɒv; əv] [juː 'es] .

To	drive	Plato's	team	taxes	the	energies	of	the	best	of	us	.
到	驾驶	柏拉图的	团队	税收	这	能量	的	这	最好的	的	我们	.

驾驭柏拉图的团队，即使是最优秀的人也会感到精疲力竭。

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['hɔːsɪz] [ɪz] [ə; eɪ] ['reɪdʒɪŋ] , [ˌʌn'teɪmd] ['dev(ə)l] ,

One	of	the	horses	is	a	raging	,	untamed	devil	,
一	的	这	马匹	是	一个	愤怒	,	未驯服的	魔鬼	,

其中一匹马性情暴躁，桀骜不驯。

[huː] [kæn; kən] ['əʊnli] [biː; bi] [brɔːt] ['ɪntuː] [səb'dʒekʃn] [baɪ] [hɑːd] ['faɪtɪŋ] [ænd; ənd] [sɪ'vɪə(r)] ['treɪnɪŋ] .

who	can	only	be	brought	into	subjection	by	hard	fighting	and	severe	training	.
WHO	能	仅有的	是	带来	进入	隶属	经过	难的	斗争	和	严重	训练	.

只有通过艰苦的战斗和严苛的训练才能征服他们。

[ðɪs] [mʌtʃ] [juː; jʊ] [ɔːl] [nəʊ] [æz; əz] [men] :

This	much	you	all	know	as	men	:
这	很多	你	全部	知道	作为	男人	:

这一点，你们男人都明白：

[wʌns] [ðə; ði] [bɪt] [ɪz] [bɪ'twiːn] [hɪz; ɪz] [tiːθ] [ðə; ði] [blæk] [stiːd] ['pæʃ(ə)n] [wɪl] [teɪk] [ðə; ði] [waɪt] [hɔːs]

once	the	bit	is	between	his	teeth	the	black	steed	Passion	will	take	the	white	horse
一次	这	少量	是	之间	他的	牙齿	这	黑色的	骏马	热情	将要	拿	这	白色的	马

['riːz(ə)n] [wɪð] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['tʃæriət] ['rætlɪŋ] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [rɒks] [tuː; tə] [pɜː'dɪʃn] .

Reason	with	you	and	the	chariot	rattling	over	the	rocks	to	perdition	.
原因	和	你	和	这	战车	嘎嘎作响	超过	这	岩石	到	毁灭	.

一旦马嚼子套在了他的嘴里，黑马激情就会带着白马理性，驾着战车，在岩石上嘎嘎作响地走向毁灭。

[wɪð] [ə; eɪ] [freʃ] , [swiːt] ['bɒdi] [juː; jʊ] [kæn; kən] [stɑːt] [ə'raɪt] [wɪ'ðaʊt] [ðəʊz] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] [ɪn'ɜːʃə]

With	a	fresh	,	sweet	body	you	can	start	aright	without	those	feelings	of	inertia
和	一个	新鲜的	,	甜的	身体	你	能	开始	好的	没有	那些	情怀	的	惯性

[ðæt] [səʊ] ['ɒf(ə)n] ,

that	so	often	,
那	所以	经常	,

拥有清新甜美的身体，你就能轻松起步，而不会像往常那样感到疲惫乏力。

[æz; əz] ['gɜːtə] [sez] , [meɪk] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋz] ['leɪzi] ['leʒə(r)] ['ʌʃə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] ['juːsləs] [deɪ] .

as	Goethe	says	,	make	the	morning's	lazy	leisure	usher	in	a	useless	day	.
作为	歌德	说道	,	制作	这	早晨	懒惰的	闲暇	引座员	在	一个	无用	天	.

正如歌德所说，让早晨的慵懒闲适开启虚度的一天。

[kən'trəʊl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [maɪnd] [æz; əz] [ə; eɪ] ['wɜːkɪŋ] [mə'ʃiːn] , [ðə; ði] [ˌædəp'teɪʃn] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ɒv; əv] ['hæbɪt]

Control	of	the	mind	as	a	working	machine	,	the	adaptation	in	it	of	habit
控制	的	这	头脑	作为	一个	在职的	机器	,	这	适应	在	它	的	习惯

,

,

,

将思维控制成一台运转的机器，并使其适应习惯的养成。

[səʊ] [ðæt] [ɪts] ['ækʃ(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['ɔːlməʊst] [æz; əz] [ˌɔːtə'mætɪk] [æz; əz] ['wɔːkɪŋ] ,

so	that	its	action	becomes	almost	as	automatic	as	walking	,
所以	那	它是	行动	变成	几乎	作为	自动的	作为	步行	,

因此，它的动作几乎变得像走路一样自动。

[ɪz] [ðə; ði] [end] [ɒv; əv] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] — [ænd; ənd] [jet] [haʊ] ['reəli] [riːtʃt] !

is	the	end	of	education	—	and	yet	how	rarely	reached	!
是	这	结尾	的	教育	—	和	然而	如何	很少	达到	!

教育的终点——然而，却很少有人能达到！

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [ə'kʌmplɪʃt] [wɪð] [dɪˌlɪbə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'pəʊz] , ['nevə(r)] [wɪð] ['hʌri]

It	can	be	accomplished	with	deliberation	and	repose	,	never	with	hurry
它	能	是	完成	和	审议	和	休息	,	绝不	和	匆忙

[ænd; ənd] ['wʌri] .

and	worry	.
和	担心	.

这件事可以通过深思熟虑和沉着冷静来完成，绝不能通过匆忙和焦虑来完成。

['riːəlaɪz] [haʊ] [mʌtʃ] [taɪm] [ðeə(r)][ɪz] , [haʊ] [lɒŋ] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz] .

Realise	how	much	time	there	is	,	how	long	the	day	is	.
意识到	如何	很多	时间	那里	是	,	如何	长的	这	天	是	.

要意识到时间有多长，一天有多漫长。

['riːəlaɪz] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][ˌsɪks'tiːn] ['weɪkɪŋ] ['aʊəz] ,

Realise	that	you	have	sixteen	waking	hours	,
意识到	那	你	有	十六	醒来	小时	,

要知道你每天只有十六个小时的清醒时间。

[θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)][ɒv; əv] [wɪtʃ] [æt; ət] [liːst] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][dɪ'vəʊtɪd][tuː; tə] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]['saɪlənt]

three	or	four	of	which	at	least	should	be	devoted	to	making	a	silent
三	或者	四	的	哪个	在	至少	应该	是	奉献	到	制作	一个	沉默的

['kɒŋkwest][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]['ment(ə)l] [mə'ʃiːnəri] .

conquest	of	your	mental	machinery	.
征服	的	你的	精神的	机械	.

其中至少应该有三四天用来悄无声息地征服你的精神机器。

[ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , [baɪ] [wɪtʃ] [ɪz] [grəʊn] ['grædʒuəli][ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə] ['res(ə)l] [sək'sesfəli] [wɪð]

Concentration	,	by	which	is	grown	gradually	the	power	to	wrestle	successfully	with
专注	,	经过	哪个	是	生长	逐步地	这	力量	到	搏斗	成功地	和

['eni] ['sʌbdʒɪkt] ,

any	subject	,
任何	主题	,

专注力，通过专注力的训练，可以逐渐培养出成功应对任何问题的能力。

[ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ɒv; əv] [sək'sesf(ə)l] ['stʌdi] .

is	the	secret	of	successful	study	.
是	这	秘密	的	成功的	学习	.

这是学习成功的秘诀。

[nəʊ][maɪnd][haʊ'evə(r)] [dʌl] [kæn; kən] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] ['braɪtnəs] [ðæt] ['kɒmz] [frɒm; frəm] ['stedi]

No	mind	however	dull	can	escape	the	brightness	that	comes	from	steady
不	头脑	然而	乏味的	能	逃脱	这	亮度	那	来	从	稳定的

[ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] .

application	.
应用	.

即使是再迟钝的头脑，也无法逃脱持续学习带来的启迪。

[ðeə(r)] [ɪz][æn; ən][əʊld] ['seɪɪŋ] , " [juːθ] - [nɒt] , [fɔː(r); fə(r)] [heɪst] " ; [bʌt; bət] [wɜːs] [ðæn; ðən]

There	is	an	old	saying	,	"	Youth	enjoyeth	not	,	for	haste	"	;	but	worse	than
那里	是	一个	老的	说	,	"	青年	-	不是	,	为了	匆忙	"	;	但	更糟	比

[ðɪs] ,

this	,
这	,

有句老话说："青春易逝，贪图享乐"；但比这更糟糕的是，

[ðə; ði]['feɪljə(r)][tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv] ['piːsf(ə)l] [ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][ðə; ði] ['greɪtɪst]

the	failure	to	cultivate	the	power	of	peaceful	concentration	is	the	greatest
这	失败	到	培育	这	力量	的	和平	专注	是	这	最

['sɪŋg(ə)l] [kɔːz] [ɒv; əv]['ment(ə)l] ['breɪkdaʊn] .

single	cause	of	mental	breakdown	.
单身的	原因	的	精神的	分解	.

无法培养平静专注的能力是导致精神崩溃的最大单一原因。

['pleɪtəʊ] ['piti] [ðə; ði] [jʌŋ] [mæn] [huː] ['stɑːtɪd] [æt; ət] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [peɪs] [ðæt] [hiː; hi]['nevə(r)] [riːtʃt]

Plato	**pities**	**the**	**young**	**man**	**who**	**started**	**at**	**such**	**a**	**pace**	**that**	**he**	**never**	**reached**
柏拉图	可惜	这	年轻的	男人	WHO	开始	在	这样的	一个	步伐	那	他	绝不	达到

[ðə; ði][gəʊl] .

the	**goal**	**.**
这	目标	.

柏拉图同情那个一开始就拼命奔跑，结果却始终没能到达终点的年轻人。

[wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [sædist] [ɒv; əv] [laɪfs] ['trædʒədi] [ɪz][ðə; ði] ['rekɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði][kə'rɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]

One	**of**	**the**	**saddest**	**of**	**life's**	**tragedies**	**is**	**the**	**wreckage**	**of**	**the**	**career**	**of**	**the**
一	的	这	最悲伤的	的	生活的	悲剧	是	这	残骸	的	这	职业	的	这

[jʌŋ] [kə'liːdʒiən][baɪ] ['hʌri] ,

young	**collegian**	**by**	**hurry**	**,**
年轻的	大学生	经过	匆忙	,

人生最令人悲哀的悲剧之一，莫过于年轻大学生因仓促行事而毁掉自己的前程。

['hʌs(ə)l] , ['bʌs(ə)l][ænd; ənd]['tenʃ(ə)n] — [ðə; ði]['hjuːmən] [mə'ʃiːn] ['drɪvn] [deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] ,

hustle	**,**	**bustle**	**and**	**tension**	**—**	**the**	**human**	**machine**	**driven**	**day**	**and**	**night**	**,**
努力奋斗	,	忙碌	和	紧张	—	这	人类	机器	驱动	天	和	夜晚	,

熙熙攘攘、紧张忙碌——人类机器日夜不停地运转着。

[æz; əz][nəʊ]['sensəb(ə)l] ['feləʊ] [wʊd] [juːz][hɪz; ɪz]['məʊtə(r)] .

as	**no**	**sensible**	**fellow**	**would**	**use**	**his**	**motor**	**.**
作为	不	明智的	同伴	会	使用	他的	发动机	.

任何一个明智的人都不会使用他的马达。

['lɪs(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv][ə; eɪ]['mɑːstə(r)][ɪn] ['ɪzreɪl] , ['wɪljəm] [dʒeɪmz] :

Listen	**to**	**the**	**words**	**of**	**a**	**master**	**in**	**Israel**	**,**	**William**	**James**	**:**
听	到	这	字	的	一个	掌握	在	以色列	,	威廉	詹姆斯	:

请听听以色列大师威廉·詹姆斯的话：

" ['naɪðə(r)][ðə; ði]['neɪtʃə(r)][nɔː(r)][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [wɜːk] [ɪz] [ə'kaʊntəbl] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

"	**Neither**	**the**	**nature**	**nor**	**the**	**amount**	**of**	**our**	**work**	**is**	**accountable**	**for**	**the**
"	两者都不	这	自然	也不	这	数量	的	我们的	工作	是	问责制	为了	这

['friːkwənsi] [ænd; ənd] [sɪ'verəti] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['breɪkˌdaʊnz] ,

frequency	**and**	**severity**	**of**	**our**	**breakdowns**	**,**
频率	和	严重性	的	我们的	故障	,

“我们工作的性质和数量都与故障的频率和严重程度无关。”

[bʌt; bət][ðeə(r)] [kɔːz] [laɪz]['rɑːðə(r)][ɪn] [ðəʊz] [əb'sɜːd] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] ['hʌri] [ænd; ənd] ['hævɪŋ] [nəʊ][taɪm]

but	**their**	**cause**	**lies**	**rather**	**in**	**those**	**absurd**	**feelings**	**of**	**hurry**	**and**	**having**	**no**	**time**
但	他们的	原因	谎言	相当	在	那些	荒诞	情怀	的	匆忙	和	拥有	不	时间

,

,

,

但他们的根源却在于那种荒谬的匆忙感和时间紧迫感。

[ɪn] [ðæt] ['breθləsnəs] [ænd; ənd]['tenʃ(ə)n] , [ðæt] [æŋ'zaɪəti][ɒv; əv] ['fiːtʃə(r)] [ænd; ənd] [ðæt] [sə'lɪsɪtjuːd]

in	**that**	**breathlessness**	**and**	**tension**	**,**	**that**	**anxiety**	**of**	**feature**	**and**	**that**	**solicitude**
在	那	呼吸困难	和	紧张	,	那	焦虑	的	特征	和	那	关怀

[ɒv; əv] [rɪ'zʌlts] ,

of	**results**	**,**
的	结果	,

在那种喘息和紧张中，在那种对容貌的焦虑和对结果的担忧中，

[ðæt] [læk] [ɒv; əv]['ɪnə(r)] ['hɑːməni] [ænd; ənd] [iːz] , [ɪn] [ʃɔːt] ,

that	**lack**	**of**	**inner**	**harmony**	**and**	**ease**	**,**	**in**	**short**	**,**
那	缺少	的	内	和谐	和	舒适	,	在	短的	,

简而言之，就是缺乏内心的和谐与轻松。

[baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [wɜːk] [wɪð] [ˌjuː 'es][ɪz][æpt][tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌmp(ə)nid] ,

by	which	the	work	with	us	is	apt	to	be	accompanied	,
经过	哪个	这	工作	和	我们	是	易于	到	是	伴随	,

与我们一起工作很可能伴随着以下情况：

[ænd; ənd][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [ə; eɪ][ˌjʊərə'piːən] [huː] [wʊd] [duː; də][ðə; ðɪ] [seɪm] [wɜːk] [wʊd] , [naɪn] [aʊt]

and	from	which	a	European	who	would	do	the	same	work	would	,	nine	out
和	从	哪个	一个	欧洲的	WHO	会	做	这	相同的	工作	会	,	九	出去

[ɒv; əv][ten] [taɪmz] ,

of	ten	times	,
的	十	时代	,

而一个欧洲人如果做同样的工作，十有八九会这样做。

[biː; bi] [friː] .

be	free	.
是	自由的	.

是自由的。

" [iːz] - [aɪn]['tælənt] [zɪç] [ɪn][dɜːr] ['stɪlə] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [niːd] [nɒt][biː; bi][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [deɪ] .

"	Es	bildet	ein	Talent	sich	in	der	Stille	,	but	it	need	not	be	for	all	day	.
"	埃斯	-	一个	天赋	sich	在	德尔	仍然	,	但	它	需要	不是	是	为了	全部	天	.

“天赋就在静止中，但不一定要持续一整天。

[ə; eɪ] [fjuː] ['aʊəz] [aʊt][ɒv; əv][ðə; ðɪ][ˌsɪks'tiːn] [wɪl] [sə'faɪs] ,

A	few	hours	out	of	the	sixteen	will	suffice	,
一个	很少	小时	出去	的	这	十六	将要	足够了	,

十六个小时中抽出几个小时就足够了。

['əʊnli][let][ðem; ðəm][biː; bi] ['aʊəz] [ɒv; əv] ['deɪli] [ˌdedɪ'keɪʃ(ə)n] — [ɪn] [ruː'tiːn] , [ɪn]['ɔːdə(r)][ænd; ənd][ɪn]

only	let	them	be	hours	of	daily	dedication	—	in	routine	,	in	order	and	in
仅有的	让	他们	是	小时	的	日常的	奉献	—	在	常规	,	在	命令	和	在

['sɪstəm] ,

system	,
系统	,

只需每天投入几个小时——按部就班、有条不紊地进行即可。

[ænd; ənd] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [juː; jʊ] [wɪl] [geɪn] [ɪn]['paʊə(r)]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ]['ment(ə)l] ['mekənɪzəm] ,

and	day	by	day	you	will	gain	in	power	over	the	mental	mechanism	,
和	天	经过	天	你	将要	获得	在	力量	超过	这	精神的	机制	,

你对自身思维机制的掌控力会逐日增强。

[dʒʌst][æz; əz][ðə; ðɪ][tʃaɪld] [dʌz] ['əʊvə(r)][ðə; ðɪ]['spaɪn(ə)l] ['mærəʊ] [ɪn] ['wɔːkɪŋ] ,

just	as	the	child	does	over	the	spinal	marrow	in	walking	,
只是	作为	这	孩子	做	超过	这	脊	骨髓	在	步行	,

就像孩子走路时脊髓受到的震动一样，

[ɔː(r)][ðə; ðɪ][mjuˈzɪʃ(ə)n]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ] [nɜːv] ['sentəz] .

or	the	musician	over	the	nerve	centres	.
或者	这	音乐家	超过	这	神经	中心	.

或者说，是神经中枢上的音乐家。

['ærəstɒt(ə)l] ['sʌmweə(r)] [sez] [ðæt][ðə; ðɪ]['stjuːd(ə)nt] [huː] [wɪnz] [aʊt][ɪn][ðə; ðɪ] [faɪt] [mʌst; məst][biː; bi]

Aristotle	somewhere	says	that	the	student	who	wins	out	in	the	fight	must	be
亚里士多德	某处	说道	那	这	学生	WHO	胜利	出去	在	这	斗争	必须	是

[sləʊ] [ɪn][hɪz; ɪz] ['muːvmənts] ,

slow	in	his	movements	,
慢的	在	他的	移动	,

亚里士多德曾说过，在辩论中获胜的学生动作必然缓慢。

[wɪð] [vɔɪs] [diːp] , [ænd; ənd] [sləʊ] [spiːtʃ] ,

with	voice	deep	,	and	slow	speech	,
和	嗓音	深的	,	和	慢的	演讲	,

声音低沉，语速缓慢

[ænd; ənd][hiː; hi] [wɪl] [nɒt][biː; bi] ['wʌrid] ['əʊvə(r)]['traɪflz] [wɪtʃ] [meɪk] ['piːp(ə)l] [spiːk] [ɪn] [ʃrɪl] [təʊnz]

and	he	will	not	be	worried	over	trifles	which	make	people	speak	in	shrill	tones
和	他	将要	不是	是	担心	超过	琐事	哪个	制作	人们	说话	在	尖锐	音调

[ænd; ənd][juːz]['ræpɪd] ['muːvmənts] .

and	use	rapid	movements	.
和	使用	迅速的	移动	.

他不会为那些让人说话尖声细语、动作急促的小事而烦恼。

[ʃʌt] [kləʊz][ɪn]['aʊə(r)] - [taɪt] [kəm'pɑːtmənts] , [wɪð] [ðə; ði][maɪnd][daɪ'rɛktɪd] [ɪn'tensli] [ə'pɒn][ðə; ði]

Shut	close	in	hour	-	tight	compartments	,	with	the	mind	directed	intensely	upon	the
关闭	关闭	在	小时	-	紧的	隔间	,	和	这	头脑	指导	强烈地	之上	这

['sʌbdʒɪkt][ɪn][hænd] ,

subject	in	hand	,
主题	在	手	,

把自己关在密闭的隔间里，全神贯注于手头的事情。

[juː; jʊ] [wɪl] [ə'kwaɪə(r)][ðə; ði][kə'pæsəti][tuː; tə][duː; də][mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)] , [juː; jʊ] [wɪl] [get]['ɪntuː]

you	will	acquire	the	capacity	to	do	more	and	more	,	you	will	get	into
你	将要	获得	这	容量	到	做	更多的	和	更多的	,	你	将要	得到	进入

['treɪnɪŋ] ;

training	;
训练	;

你将获得越来越强的能力，你将接受培训；

[ænd; ənd][wʌns][ðə; ði]['ment(ə)l]['hæbɪt][ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [seɪf] [fɔː(r); fə(r)][laɪf] .

and	once	the	mental	habit	is	established	,	you	are	safe	for	life	.
和	一次	这	精神的	习惯	是	已确立的	,	你	是	安全的	为了	生活	.

一旦养成这种心理习惯，你一生都将安全无虞。

[ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz][æn; ən][ɑːt][ɒv; əv] [sləʊ] [ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] ,

Concentration	is	an	art	of	slow	acquisition	,
专注	是	一个	艺术	的	慢的	获得	,

专注力是一种缓慢积累的艺术。

[bʌt; bət]['lɪt(ə)l][baɪ]['lɪt(ə)l][ðə; ði][maɪnd][ɪz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə]['hæbɪts][ɒv; əv] [sləʊ] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd]

but	little	by	little	the	mind	is	accustomed	to	habits	of	slow	eating	and
但	小的	经过	小的	这	头脑	是	习惯	到	习惯	的	慢的	吃	和

['keəf(ə)l][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] ,

careful	digestion	,
小心	消化	,

但渐渐地，人的大脑就习惯了细嚼慢咽、充分消化的习惯。

[baɪ] [wɪtʃ] [ə'ləʊn][juː; jʊ] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] " ['ment(ə)l] [dɪs'pepsɪ] " [səʊ] ['græfɪkli] [dɪ'skraɪbd] [baɪ] ['ləʊəl]

by	which	alone	you	escape	the	"	mental	dyspepsy	"	so	graphically	described	by	Lowell
经过	哪个	独自的	你	逃脱	这	"	精神的	消化不良	"	所以	图形化	描述	经过	洛厄尔

[ɪn][ðə; ði]['feɪb(ə)l][fɔː(r); fə(r)]['krɪtɪks] .

in	the	Fable	for	Critics	.
在	这	寓言	为了	评论家	.

只有这样你才能摆脱洛厄尔在《批评家寓言》中生动描述的"精神失常"。

[duː; də][nɒt] ['wʌri] [jɔː(r); jə(r)][breɪnz] [ə'baʊt] [ðæt] ['bʌgbeə(r)] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] , [wɪtʃ] , [sɔːt] ['kɒnʃəsli]

Do	not	worry	your	brains	about	that	bugbear	Efficiency	,	which	,	sought	consciously
做	不是	担心	你的	大脑	关于	那	怪物	效率	,	哪个	,	寻求	有意识地

[ænd; ənd] [wɪð] ['efət] ,

and	with	effort	,
和	和	努力	,

不要为效率这个令人头疼的问题而烦恼，只要有意识地、努力地追求，

[ɪz][dʒʌst][wʌn][ɒv; əv] [ðəʊz] [ɪ'luːsɪv] ['kwɒlətiz] ['veri] [æpt][tuː; tə][biː; bi] [mɪst] .

is	just	one	of	those	elusive	qualities	very	apt	to	be	missed	.
是	只是	一	的	那些	难以捉摸的	品质	非常	易于	到	是	错过	.

这只是那些很容易被忽略的、难以捉摸的品质之一。

[ðə; ði] [mænz] ['kɒlɪdʒ] ['aʊtpʊt] [ɪz] ['nevə(r)] [tu:; tə] [bi:; bi] [geɪdʒd] [æt; ət] [saɪt] ;

The	man's	college	output	is	never	to	be	gauged	at	sight	;
这	男人的	大学	输出	是	绝不	到	是	测量	在	视线	;

一个人的大学成绩绝不能仅凭外表来判断;

[ɔ:l] [ðə; ði] [wɜ:rldz] [kɔ:s] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɪŋgə(r)] [meɪ] [feɪl] [tu:; tə] [plʌm] [hɪz; ɪz] [məʊst] [ɪ'fektɪv]

all	the	world's	coarse	thumb	and	finger	may	fail	to	plumb	his	most	effective
全部	这	世界的	粗	拇指	和	手指	可能	失败	到	垂直	他的	最多	有效的

[wɜ:k] ,

work	,
工作	,

即使全世界所有粗糙的手指和拇指也无法完全理解他最杰出的作品。

[ðə; ði] ['kɑ:stɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ment(ə)l] [mə'ʃi:nəri] [ɒv; əv] [self] - [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] ,

the	casting	of	the	mental	machinery	of	self	-	education	,
这	铸件	的	这	精神的	机械	的	自己	-	教育	,

构建自我教育的思维机制

[ðə; ði] [tru:] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [ə; eɪ] [fi:ld] ['lɑ:dʒə(r)] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['kɒlɪdʒ] ['kæmpəs] .

the	true	preparation	for	a	field	larger	than	the	college	campus	.
这	真的	准备	为了	一个	场地	更大的	比	这	大学	校园	.

为进入比大学校园更广阔的领域做好真正的准备。

[fɔ:(r)] [ɔ:(r)] [faɪv] ['aʊəz] ['deɪli] — [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [nɒt] [mʌtʃ] [tu:; tə] [ɑ:sk] ; [bʌt; bət] [wʌn] [deɪ] [mʌst; məst] [tel] [ə'nʌðə(r)] ,

Four	or	five	hours	daily	—	it	is	not	much	to	ask	;	but	one	day	must	tell	another	,
四	或者	五	小时	日常的	—	它	是	不是	很多	到	问	;	但	一	天	必须	告诉	其他	,

每天四五个小时——要求并不过分；但一天之后，一切都会有所不同。

[wʌn] [wi:k] ['sɜ:tɪfaɪ] [ə'nʌðə(r)] , [wʌn] [mʌnθ] [beə(r)] ['wɪtnəs] [tu:; tə] [ə'nʌðə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪm] ['stɔ:ri] ,

one	week	certify	another	,	one	month	bear	witness	to	another	of	the	same	story	,
一	星期	证明	其他	,	一	月	熊	证人	到	其他	的	这	相同的	故事	,

一周证明另一周，一个月见证同一故事的另一周，

[ænd; ənd] [ju:; jʊ] [wɪl] [ə'kwaɪə(r)] [ə; eɪ] ['hæbɪt] [baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [wʌn] - ['tælənt] [mæn] [wɪl] [ɜ:n] [ə; eɪ] [haɪ] ['ɪntrəst] ,

and	you	will	acquire	a	habit	by	which	the	one	-	talent	man	will	earn	a	high	interest	,
和	你	将要	获得	一个	习惯	经过	哪个	这	一	-	天赋	男人	将要	赚	一个	高的	兴趣	,

这样，你就会养成一种习惯，即即使是只投一千银子的人也能获得高额利息。

[ænd; ənd] [baɪ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [ten] - ['tælənt] [mæn] [meɪ] [æt; ət] [li:st] [seɪv] [hɪz; ɪz] ['kæpɪt(ə)l] .

and	by	which	the	ten	-	talent	man	may	at	least	save	his	capital	.
和	经过	哪个	这	十	-	天赋	男人	可能	在	至少	节省	他的	首都	.

这样，拥有十塔兰特的人至少可以保住他的本金。

['stedi] [wɜ:k] [ɒv; əv] [ðɪs] [sɔ:t] [gɪvz] [ə; eɪ] [mæn] [ə; eɪ] [seɪn] ['aʊtlʊk] [ɒn] [ðə; ði] [wɜ:ld] .

Steady	work	of	this	sort	gives	a	man	a	sane	outlook	on	the	world	.
稳定的	工作	的	这	种类	给予	一个	男人	一个	理智	前景	在	这	世界	.

长期从事这类工作能使人对世界形成理智的看法。

[nəʊ] [kə'rektɪv] [səʊ] ['væljuəb(ə)l] [tu:; tə] [ðə; ði] ['wɪərinəs] ,

No	corrective	so	valuable	to	the	weariness	,
不	矫正	所以	有价值的	到	这	疲劳	,

没有什么比这更能有效缓解疲劳了。

[ðə; ði]['fi:və(r)][ænd; ənd][ðə; ði][fret] [ðæt] [ɑ:(r); ə(r)][səʊ][æpt][tu:; tə] [rɪŋ] [ðə; ði] [hɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði]

the	fever	and	the	fret	that	are	so	apt	to	wring	the	heart	of	the
这	发烧	和	这	烦恼	那	是	所以	易于	到	拧	这	心	的	这

[jʌŋ] .

young	.
年轻的	.

那种很容易让年轻人心烦意乱的情绪和焦虑。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['tælɪzmən] , [æz; əz] [dʒɔ:dʒ] ['hɜ:bət] [sez] ,

This	is	the	talisman	,	as	George	Herbert	says	,
这	是	这	护符	,	作为	乔治	赫伯特	说道	,

正如乔治·赫伯特所说，这就是护身符。

[ðə; ði] ['feɪməs] [stəʊn]

The	famous	stone
这	著名的	石头

著名的石头

[ðæt] ['tɜ:rnɪθ] [ɔ:l][tu:; tə][gəʊld] ,

That	turneth	all	to	gold	,
那	转身	全部	到	金子	,

那能将万物变成黄金的

[ænd; ənd] [wɪð] [wɪtʃ] , [tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'tɜ:nəli] [rɪ'kɜ:rɪŋ] ['kwestʃən] , [wɒt] [ɪz] [laɪf] ?

and	with	which	,	to	the	eternally	recurring	question	,	What	is	Life	?
和	和	哪个	,	到	这	永恒	再次发生的	问题	,	什么	是	生活	?

由此，对于这个永恒的问题——生命是什么?

[ju:; jʊ]['ɑ:nsə(r)] , [aɪ][du:; də][nɒt] [θɪŋk] — [aɪ][ækt][ˌaɪ 'ti:] ;

you	answer	,	I	do	not	think	—	I	act	it	;
你	回答	,	我	做	不是	思考	—	我	行为	它	;

你回答说，我不思考——我行动;

[ðə; ði]['əʊnli] [fə'lɒsəfi] [ðæt] [brɪŋz] [ju:; jʊ][ɪn]['kɒntækt] [wɪð] [ɪts]['ri:əl]['vælju:z][ænd; ənd] [i'neibl] [ju:; jʊ]

the	only	philosophy	that	brings	you	in	contact	with	its	real	values	and	enables	you
这	仅有的	哲学	那	带来	你	在	接触	和	它是	真实的	值	和	启用	你

[tu:; tə][grɑ:sp][ɪts]['hɪd(ə)n] ['mi:nɪŋ] .

to	grasp	its	hidden	meaning	.
到	抓牢	它是	隐	意义	.

只有这种哲学才能让你接触到它的真正价值，并让你领悟其隐藏的含义。

['əʊvə(r)][ðə; ði] [slaʊ] [ɒv; əv] [dɪ'spɒnd] , [pɑ:st] ['daʊtɪŋ] ['kɑ:s(ə)l][ænd; ənd]['dʒaɪənt][dɪ'speə(r)] ,

Over	the	Slough	of	Despond	,	past	Doubting	Castle	and	Giant	Despair	,
超过	这	泥沼	的	沮丧	,	过去的	怀疑	城堡	和	巨大的	绝望	,

越过绝望沼泽，经过怀疑城堡和绝望巨人，

[wɪð] [ðɪs] ['tælɪzmən][ju:; jʊ] [meɪ] [ri:tʃ] [ðə; ði] [dɪ'lektəbl] ['maʊntənz] , [ænd; ənd] [ðəʊz] ['ʃepədz]

with	this	talisman	you	may	reach	the	Delectable	Mountains	,	and	those	Shepherds
和	这	护符	你	可能	抵达	这	美味的	山脉	,	和	那些	牧羊人

[ɒv; əv][ðə; ði][maɪnd] — ['nɒlɪdʒ] ,

of	the	Mind	—	Knowledge	,
的	这	头脑	—	知识	,

凭借此护身符，你便可抵达美妙的山脉，以及那些心灵的牧羊人——知识。

[ɪk'spɪəriəns] , ['wɒtʃfl] [ænd; ənd][sɪn'sɪə(r)] .

Experience	,	Watchful	and	Sincere	.
经验	,	警惕	和	真诚	.

经验丰富、谨慎真诚。

[sʌm; səm][ɒv; əv][juː; jʊ] [meɪ] [θɪŋk] [ðɪs] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] ['mɪzrəbl] [ˌepɪkjʊə'riːən] ['dɒktrɪn] — [nəʊ]

Some	of	you	may	think	this	to	be	a	miserable	Epicurean	doctrine	—	no
一些	的	你	可能	思考	这	到	是	一个	悲惨的	伊壁鸠鲁主义者	教义	—	不

['betə(r)][ðæn; ðən] [ðæt] [səʊ] ['swiːtli] [sʌŋ] [baɪ] ['hɒrəs] : —

better	than	that	so	sweetly	sung	by	Horace	:	—
更好的	比	那	所以	甜蜜地	唱	经过	贺拉斯	:	—

你们当中有些人或许会认为这是一种糟糕的伊壁鸠鲁学说——与贺拉斯歌颂的那些学说相比，也好不到哪里去：

['hæpi] [ðə; ði][mæn] — [ænd; ənd] ['hæpi] [hiː; hi][ə'ləʊn] ,

Happy	the	man	—	and	Happy	he	alone	,
快乐的	这	男人	—	和	快乐的	他	独自的	,

他很快乐——而且只有他一个人快乐。

[hiː; hi] [huː] [kæn; kən][kɔːl][tuː; tə] - [deɪ] [hɪz; ɪz] [əʊn] ,

He	who	can	call	to	-	day	his	own	,
他	WHO	能	称呼	到	-	天	他的	自己的	,

凡能称今日为己有者，

[hiː; hi] [huː] [sɪ'kjʊə(r)] [wɪ'ðɪn] [kæn; kən] [seɪ] ,

He	who	secure	within	can	say	,
他	WHO	安全的	之内	能	说	,

内心安稳的人可以说：

[tuː; tə] - ['mɒrəʊ] , [duː; də][ðaɪ] [wɜːst] — [fɔː(r); fə(r)][aɪ][hæv; həv][lɪvd; 'laɪvd][tuː; tə] - [deɪ] .

To	-	morrow	,	do	thy	worst	—	for	I	have	lived	to	-	day	.
到	-	明天	,	做	你的	最差	—	为了	我	有	居住地	到	-	天	.

明天，尽管放马过来吧——因为我今天已经活过了。

[aɪ][duː; də][nɒt][keə(r)] [wɒt] [juː; jʊ] [θɪŋk] ,

I	do	not	care	what	you	think	,
我	做	不是	关心	什么	你	思考	,

我不在乎你怎么想，

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['sɪmpli] ['gɪvɪŋ] [juː; jʊ][ə; eɪ] [fə'lɒsəfi] [ɒv; əv][laɪf] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [faʊnd] ['helpf(ə)l][ɪn][maɪ]

I	am	simply	giving	you	a	philosophy	of	life	that	I	have	found	helpful	in	my
我	是	简单地	给予	你	一个	哲学	的	生活	那	我	有	成立	有帮助	在	我的

[wɜːk] ,

work	,
工作	,

我只是把我工作中发现很有帮助的一种人生哲学分享给大家。

['juːsf(ə)l][ɪn][maɪ] [pleɪ] .

useful	in	my	play	.
有用	在	我的	玩	.

对我的游戏很有帮助。

[wɔːlt]['(h)witmən] , [huːz] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [aɪ][wɒz; wəz][fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm] [j'iəz] , ['nevə(r)] [spəʊk] [tuː; tə]

Walt	Whitman	,	whose	physician	I	was	for	some	years	,	never	spoke	to
沃尔特	惠特曼	,	谁	医生	我	曾是	为了	一些	年	,	绝不	辐	到

[ˌem 'iː] [mʌtʃ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]['poʊəmz] ,

me	much	of	his	poems	,
我	很多	的	他的	诗歌	,

我曾担任沃尔特·惠特曼的医生多年，但他很少跟我谈起他的诗歌。

[ðəʊ] [ə'keɪʒnəli] [hiː; hi] [wʊd] [meɪk] [ə; eɪ][kwəʊ'teɪʃ(ə)n] ;

though	occasionally	he	would	make	a	quotation	;
尽管	偶尔	他	会	制作	一个	引述	;

虽然他偶尔也会引用名言；

[bʌt; bət][aɪ][rɪ'membə(r)] [leɪt] [wʌn] ['sʌmə(r)] [ˌɑːftə'nuːn] [æz; əz][wiː; wi][sæt][ɪn][ðə; ði] ['wɪndəʊ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]

but	I	remember	late	one	summer	afternoon	as	we	sat	in	the	window	of	his
但	我	记住	晚的	一	夏天	下午	作为	我们	卫星	在	这	窗户	的	他的

['lɪt(ə)l] [haʊs] [ɪn]['kæmdən][ðeə(r)] [pɑːst] [ə; eɪ] [gruːp] [ɒv; əv] ['wɜːkmən] [huːm] [hiː; hi] ['griːtɪd] [ɪn][hɪz; ɪz]

little	house	in	Camden	there	passed	a	group	of	workmen	whom	he	greeted	in	his
小的	房子	在	卡姆登	那里	通过了	一个	团体	的	工人	谁	他	问候	在	他的

['juːʒuəl] ['frendli] [weɪ] .

usual	friendly	way	.
通常	友好的	方式	.

但我记得在一个夏末的下午，我们坐在他在卡姆登的小房子窗边，一群工人经过，他像往常一样友好地向他们打招呼。

[ænd; ənd] [ðen] [hiː; hi] [sed] : " [ɑː] , [ðə; ði]['glɔːri][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪz] [wɜːk] , ['weðə(r)] [wɪð] [hænd][ɔː(r)]

And	then	he	said	:	"	Ah	,	the	glory	of	the	day's	work	,	whether	with	hand	or
和	然后	他	说	:	"	啊	,	这	荣耀	的	这	天	工作	,	无论	和	手	或者

[breɪn] !

brain	!
脑	!

然后他说："啊，一天工作的荣耀，无论是用手还是用脑！"

[aɪ][hæv; həv] [traɪd]

I	have	tried
我	有	尝试

我试过了

[tuː; tə][ɪg'zɔːlt][ðə; ði]['prez(ə)nt][ænd; ənd][ðə; ði]['riːəl] ,

To	exalt	the	present	and	the	real	,
到	崇高	这	展示	和	这	真实的	,

为了颂扬当下和现实，

[tuː; tə] [tiːtʃ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mæn][ðə; ði]['glɔːri][ɒv; əv]

To	teach	the	average	man	the	glory	of
到	教	这	平均的	男人	这	荣耀	的

教导普通人荣耀

[hɪz; ɪz]['deɪli] [wɜːk] [ɔː(r)] [treɪd] .

his	daily	work	or	trade	.
他的	日常的	工作	或者	贸易	.

他的日常工作或职业。

" [ɪn] [ðɪs] [weɪ] [ɒv; əv][laɪf] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][juː; jʊ] [meɪ] [lɜːn] [tuː; tə][draɪv][ðə; ði] [streɪt] ['fʌrəʊ]

"	In	this	way	of	life	each	one	of	you	may	learn	to	drive	the	straight	furrow
"	在	这	方式	的	生活	每个	一	的	你	可能	学习	到	驾驶	这	直的	畦

[ænd; ənd][səʊ] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [truː] ['meʒə(r)] [ɒv; əv][ə; eɪ][mæn] .

and	so	come	to	the	true	measure	of	a	man	.
和	所以	来	到	这	真的	措施	的	一个	男人	.

"通过这种生活方式，你们每个人都可以学会走正道，从而真正成为一个好人。"

[viː]

V
V

V

[wɪð] ['bɒdi] [ænd; ənd][maɪnd][ɪn] ['treɪnɪŋ] , [wɒt] [rɪ'meɪnz] ?

With	body	and	mind	in	training	,	what	remains	?
和	身体	和	头脑	在	训练	,	什么	遗迹	?

身心都经过训练之后，还剩下什么呢?

[duː; də][juː; jʊ][rɪ'membə(r)] [ðæt] [məʊst] ['tʌtʃɪŋ] [ɒv; əv][ɔːl] ['ɪnsɪdənts][ɪn] [kraɪsts] ['mɪnɪstri] ,

Do	you	remember	that	most	touching	of	all	incidents	in	Christ's	ministry	,
做	你	记住	那	最多	接触	的	全部	事件	在	基督的	部	,

你是否还记得基督传道生涯中最感人的那件事?

[wen] [ðə; ði] ['æŋkʃəs] ['ru:lə(r)] [ˌnɪkə'di:məs] [keɪm] [baɪ] [naɪt] ,
when **the** **anxious** **ruler** **Nicodemus** **came** **by** **night** **,**
什么时候 这 焦虑的 统治者 尼哥底母 来了 经过 夜晚 ,

当焦急的统治者尼哥底母夜间来访时，

['wʌrid] [lest] [ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [pə:'tein, pə-] [tu:; tə] [hɪz; ɪz] [ˌevə'lɑ:stɪŋ] [pi:s] [wɜ:(r); wə(r)] [nɒt] [ə; eɪ]
worried **lest** **the** **things** **that** **pertained** **to** **his** **everlasting** **peace** **were** **not** **a**
担心 免得 这 事物 那 相关 到 他的 永恒 和平 是 不是 一个
[pɑ:t] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['bɪzi] [ænd; ənd] [sək'sesf(ə)l] [laɪf] ?
part **of** **his** **busy** **and** **successful** **life** **?**
部分 的 他的 忙碌的 和 成功的 生活 ?

他是否担心，那些与他永恒的平静息息相关的事物，会因为他忙碌而成功的生活而与他无关呢?

[kraɪsts] ['mesɪdʒ] [tu:; tə] [hɪm] [ɪz] [hɪz; ɪz] ['mesɪdʒ] [tu:; tə] [ðə; ði] [wɜ:ld] — ['nevə(r)] [mɔ:(r)] ['ni:dɪd]
Christ's **message** **to** **him** **is** **His** **message** **to** **the** **world** **—** **never** **more** **needed**
基督的 信息 到 他 是 他的 信息 到 这 世界 — 绝不 更多的 需要
[ðæn; ðən] [æt; ət] ['prez(ə)nt] :
than **at** **present** **:**
比 在 展示 :

基督对他传达的信息，就是祂对全世界传达的信息——而这信息在今天比以往任何时候都更加重要:

" [ji:; ji] [mʌst; məst] [bi:; bi] [bɔ:n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪt] .
" **Ye** **must** **be** **born** **of** **the** **spirit** **.**
" 叶 必须 是 出生 的 这 精神 .

你们必须从圣灵重生。

" [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə] [bi:; bi] [wɪð] [ðə; ði] ['li:dəz] — [æz; əz] [jeɪl] [men] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [jɔ:(r); jə(r)] ['bɜ:θraɪt] —
" **You** **wish** **to** **be** **with** **the** **leaders** **—** **as** **Yale** **men** **it** **is** **your** **birthright** **—**
" 你 希望 到 是 和 这 领导人 — 作为 耶鲁大学 男人 它 是 你的 与生俱来的权利 —
[nəʊ] [ðə; ði] [greɪt] [səʊlz] [ðæt] [meɪk] [ʌp] [ðə; ði] ['mɒrəl] ['reɪdiəm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜ:ld] .
know **the** **great** **souls** **that** **make** **up** **the** **moral** **radium** **of** **the** **world** **.**
知道 这 伟大的 灵魂 那 制作 向上 这 道德 镭 的 这 世界 .

“你们渴望与领袖们在一起——作为耶鲁人，这是你们与生俱来的权利——去认识那些构成世界道德光辉的伟大灵魂。

[ju:; jʊ] [mʌst; məst] [bi:; bi] [bɔ:n] [ɒv; əv] [ðeə(r)] ['spɪrɪt] , [ɪ'nɪʃɪeɪtɪd] ['ɪntu:] [ðeə(r)] [frə'tɜ:nəti] ,
You **must** **be** **born** **of** **their** **spirit** **,** **initiated** **into** **their** **fraternity** **,**
你 必须 是 出生 的 他们的 精神 , 启动 进入 他们的 兄弟会 ,

你必须继承他们的精神，加入他们的兄弟会，

['weðə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spɪrɪtʃuəli] - ['maɪndɪd] ['fɑ:loʊərz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [næzə'ri:n] [ɔ:(r)] [ɒv; əv] [ðæt]
whether **of** **the** **spiritually** **-** **minded** **followers** **of** **the** **Nazarene** **or** **of** **that**
无论 的 这 精神层面 - 有思想 追随者 的 这 拿撒勒人 或者 的 那
['lɑ:dʒə(r)] ['kʌmpəni] ,
larger **company** **,**
更大的 公司 ,

无论是那些有灵性追求的拿撒勒人信徒，还是更广泛的群体，

[ɪ'lekt] [frɒm; frəm] ['evri] ['neɪʃ(ə)n] , [si:n] [baɪ] [ˌes 'ti:] . [dʒɒn] .
elect **from** **every** **nation** **,** **seen** **by** **St** **.** **John** **.**
选 从 每一个 国家 , 已见 经过 英石 . 约翰 .

圣约翰从各国选民中拣选了他们。

[bɪ'gɪn] [ðə; ði] [deɪ] [wɪð] [kraɪst] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [preə(r)] — [ju:; jʊ] [ni:d] [nəʊ] ['ʌðə(r)] .
Begin **the** **day** **with** **Christ** **and** **His** **prayer** **—** **you** **need** **no** **other** **.**
开始 这 天 和 基督 和 他的 祷告 — 你 需要 不 其他 .

以基督和他的祷告开始新的一天——你别无所求。

['kriːdləs] , [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][juː; jʊ][hæv; həv] [rɪ'lɪdʒən] ; [kriːd] - [stʌft] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['lev(ə)n] ['eni]

Creedless	,	with	it	you	have	religion	;	creed	-	stuffed	,	it	will	leaven	any
无信仰	,	和	它	你	有	宗教	;	信条	-	填充	,	它	将要	酵	任何

[ˌθiːə'lɒdʒɪkl] [dəʊ] [ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [stɪk] .

theological	dough	in	which	you	stick	.
神学	面团	在	哪个	你	戳	.

无信条者，有 ...

[æz; əz][ðə; ði] [səʊl] [ɪz] [daɪd] [baɪ][ðə; ði] [θɔːts] ,

As	the	soul	is	dyed	by	the	thoughts	,
作为	这	灵魂	是	染色	经过	这	想法	,

灵魂会被思想所染染，

[let] [nəʊ] [deɪ] [pɑːs] [wɪ'ðaʊt] ['kɒntækt] [wɪð] [ðə; ði] [best] ['lɪtrətʃə(r); 'lɪtərətʃə] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜːld] .

let	no	day	pass	without	contact	with	the	best	literature	of	the	world	.
让	不	天	经过	没有	接触	和	这	最好的	文学	的	这	世界	.

每天都要接触世界上最好的文学作品。

[lɜːn] [tuː; tə] [nəʊ] [jɔː(r); jə(r)] ['baɪb(ə)l] , [ðəʊ] [nɒt] [pə'hæps] [æz; əz] [jɔː(r); jə(r)] ['fɑːðəz] [dɪd] .

Learn	to	know	your	Bible	,	though	not	perhaps	as	your	fathers	did	.
学习	到	知道	你的	圣经	,	尽管	不是	也许	作为	你的	父亲们	做过	.

学习认识圣经，即使你认识圣经的方式可能与你的父辈不同。

[ɪn] ['fɔːmɪŋ] ['kærəktə(r)] [ænd; ənd] [ɪn] ['ʃeɪpɪŋ] [kən'dʌkt] , [ɪts] [tʌtʃ] [hæz; həz] [stɪl] [ɪts] ['eɪnʃənt] ['paʊə(r)] .

In	forming	character	and	in	shaping	conduct	,	its	touch	has	still	its	ancient	power	.
在	成型	特点	和	在	成型	执行	,	它是	触碰	有	仍然	它是	古老的	力量	.

在塑造性格和行为方面，它仍然具有古老的力量。

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['kɪndrəd] [ɒv; əv] [ræm] [ænd; ənd] [sʌnz] [ɒv; əv] [ɪ'laɪhjuː] , [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [nəʊ] [ɪts] [bj'uːtɪz]

Of	the	kindred	of	Ram	and	sons	of	Elihu	,	you	should	know	its	beauties
的	这	亲属	的	内存	和	儿子们	的	以利户	,	你	应该	知道	它是	美女

[ænd; ənd] [ɪts] [streŋθ] .

and	its	strength	.
和	它是	力量	.

你是公羊的后裔，也是以利户的儿子，你应该了解它的美丽和力量。

[ˌfɪf'tiːn] [ɔː(r)] ['twenti] ['mɪnɪts] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] ['feləʊʃɪp] [wɪð] [ðə; ði] [greɪt] [maɪndz]

Fifteen	or	twenty	minutes	day	by	day	will	give	you	fellowship	with	the	great	minds
十五	或者	二十	分钟	天	经过	天	将要	给	你	奖学金	和	这	伟大的	思想

[ɒv; əv] [ðə; ði] [reɪs] ,

of	the	race	,
的	这	种族	,

每天抽出十五到二十分钟，你就能与人类历史上最伟大的思想家们交流。

[ænd; ənd] ['lɪt(ə)l] [baɪ] ['lɪt(ə)l] [æz; əz] [ðə; ði] [j'iəz] [pɑːs] [juː; jʊ] [ɪk'stend] [jɔː(r); jə(r)] ['frendʃɪp] [wɪð] [ðə; ði]

and	little	by	little	as	the	years	pass	you	extend	your	friendship	with	the
和	小的	经过	小的	作为	这	年	经过	你	延长	你的	友谊	和	这

[ɪ'mɔːt(ə)l] [ded] .

immortal	dead	.
不朽	死的	.

随着岁月的流逝，你与不朽亡灵的友谊也逐渐加深。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [feɪθ] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [deɪ] .

They	will	give	you	faith	in	your	own	day	.
他们	将要	给	你	信仰	在	你的	自己的	天	.

它们会让你在当下重拾信心。

['lɪs(ə)n] [waɪl] [ðeɪ] [spiːk] [tuː; tə] [juː; jʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɑːðəz] .

Listen	while	they	speak	to	you	of	the	fathers	.
听	尽管	他们	说话	到	你	的	这	父亲们	.

听他们讲述先祖们的故事。

[bʌt; bət] [iːtʃ] [eɪdʒ][hæz; həz][ɪts] [əʊn] ['spɪrɪt][ænd; ənd][aɪ'diəz] ,

But	each	age	has	its	own	spirit	and	ideas	,
但	每个	年龄	有	它是	自己的	精神	和	想法	,

但每个时代都有其独特的精神和思想。

[dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][ɪts] [əʊn] ['mænəz] [ænd; ənd] ['pleʒəz] .

just	as	it	has	its	own	manners	and	pleasures	.
只是	作为	它	有	它是	自己的	礼仪	和	快乐	.

它也有自己的礼仪和乐趣。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [raɪt] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [jɔːz] [ɪz][ðə; ði][best][ˌjuːnɪ'vɜːsəti] , [æt; ət][ɪts][best]['pɪəriəd] .

You	are	right	to	believe	that	yours	is	the	best	University	,	at	its	best	period	.
你	是	正确的	到	相信	那	你的	是	这	最好的	大学	,	在	它是	最好的	时期	.

你认为你的大学是最好的，而且正处于它最好的时期，这种想法是正确的。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [lʊk] [bæk] [tuː; tə][biː; bi] [ʃɒkt] [æt; ət][ðə; ði] ['fraʊzɪnəs] [ænd; ənd] ['dʌlnəs]

Why	should	you	look	back	to	be	shocked	at	the	frowsiness	and	dullness
为什么	应该	你	看	后退	到	是	震惊	在	这	困倦	和	乏味

[ɒv; əv][ðə; ði] ['stjʊdnts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['sevənti] [ɔː(r)]['iːv(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['naɪntiz] ?

of	the	students	of	the	seventies	or	even	of	the	nineties	?
的	这	学生	的	这	七十年代	或者	甚至	的	这	九十年代	?

为什么你要回顾过去，对七十年代甚至九十年代学生的邋遢和沉闷感到震惊呢?

[ænd; ənd][kɑːst][nəʊ] [θɔːt] ['fɔːwəd] ,

And	cast	no	thought	forward	,
和	投掷	不	想法	向前	,

不要去想未来，

[lest][juː; jʊ] [riːtʃ] [ə; eɪ]['pɪəriəd] [wen] [juː; jʊ][ænd; ənd] [jɔːz] [wɪl] ['prez(ə)nt][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [sək'sesər]

lest	you	reach	a	period	when	you	and	yours	will	present	to	your	successors
免得	你	抵达	一个	时期	什么时候	你	和	你的	将要	展示	到	你的	继承人

[ðə; ði] [seɪm] ['daʊdɪnɪs] [ɒv; əv] [kləʊðz] [ænd; ənd][taɪmz] .

the	same	dowdiness	of	clothes	and	times	.
这	相同的	邋遢	的	衣服	和	时代	.

以免你走到某个时期，你和你的后代会把同样土气的衣着和时代留给你的继任者。

[bʌt; bət] [waɪl] [tʃeɪndʒ] [ɪz][ðə; ði] [lɔː] , ['sɜːt(ə)n] [greɪt] [aɪ'diəz] [fləʊ] [freʃ] [θruː] [ðə; ði]['eɪdʒɪz] ,

But	while	change	is	the	law	,	certain	great	ideas	flow	fresh	through	the	ages	,
但	尽管	改变	是	这	法律	,	肯定	伟大的	想法	流动	新鲜的	通过	这	年龄	,

虽然变化是常态，但某些伟大的思想却能穿越时空，不断焕发活力。

[ænd; ənd][kən'trəʊl][juː 'es] [ɪ'fektʃuəli] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [deɪz] [ɒv; əv] ['perikliːz] .

and	control	us	effectually	as	in	the	days	of	Pericles	.
和	控制	我们	有效地	作为	在	这	天	的	伯里克利	.

并像伯里克利时代那样有效地控制我们。

[mæn'kaɪnd] , [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [sed] , [ɪz]['ɔːlweɪz] [əd'vɑːnsɪŋ] , [mæn][ɪz]['ɔːlweɪz][ðə; ði] [seɪm] .

Mankind	,	it	has	been	said	,	is	always	advancing	,	man	is	always	the	same	.
人类	,	它	有	到过	说	,	是	总是	前进	,	男人	是	总是	这	相同的	.

有人说，人类总是在进步，而人本身却始终不变。

[ðə; ði] [lʌv] , [həʊp] , [fɪə(r)][ænd; ənd] [feɪθ] [ðæt] [meɪk] [hjuː'mænəti] , [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌelɪ'mentl]

The	love	,	hope	,	fear	and	faith	that	make	humanity	,	and	the	elemental
这	爱	,	希望	,	害怕	和	信仰	那	制作	人类	,	和	这	元素

['pæʃ(ə)nz] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [hɑːt] ,

passions	of	the	human	heart	,
激情	的	这	人类	心	,

构成人类的爱、希望、恐惧和信仰，以及人类心灵的基本情感，

[rɪ'meɪn] [ʌn'tʃeɪndʒd] ,

remain	unchanged	,
保持	未更改	,

保持不变，

[ænd; ənd][ðə; ði]['si:krət][ɒv; əv][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n][ɪn]['eni]['lɪtrətʃə(r); 'lɪtərətʃə][ɪz][ðə; ði][kə'pæsəti][tu:; tə] [tʌtʃ]

and	the	secret	of	inspiration	in	any	literature	is	the	capacity	to	touch
和	这	秘密	的	灵感	在	任何	文学	是	这	容量	到	触碰

[ðə; ði][kɔ:d] [ðæt] [vai'breits][ɪn][ə; eɪ] ['sɪmpəθi] [ðæt] [nəʊz] [nɔ:(r)][taɪm][nɔ:(r)] [pleɪs] .

the	cord	that	vibrates	in	a	sympathy	that	knows	nor	time	nor	place	.
这	绳索	那	振动	在	一个	同情	那	知道	也不	时间	也不	地方	.

任何文学作品的灵感之源，在于能够触动那根能够引起共鸣的弦，这种共鸣超越了时间和地点的限制。

[ðə; ði]['kwaɪət][laɪf][ɪn] [deɪ] - [taɪt] [kəm'pɑ:tmənts] [wɪl] [help] [ju:; jʊ][tu:; tə][beə(r)][jɔ:(r); jə(r)] [əʊn]

The	quiet	life	in	day	-	tight	compartments	will	help	you	to	bear	your	own
这	安静的	生活	在	天	-	紧的	隔间	将要	帮助	你	到	熊	你的	自己的

[ænd; ənd]['ʌðə(r)z] - ['bə:dən] [wɪð] [ə; eɪ] [laɪt] [hɑ:t] .

and	others	'	burdens	with	a	light	heart	.
和	其他的	-	负担	和	一个	光	心	.

在相对封闭的隔间里过着平静的生活，会让你能够以轻松的心情去承担自己和他人的重担。

[peɪ] [nəʊ] [hi:d] [tu:; tə][ðə; ði] [bə'treɪkiənz] [hu:] [sɪt] ['krəʊkɪŋ] ['aɪdli][baɪ][ðə; ði] [stri:m] .

Pay	no	heed	to	the	Batrachians	who	sit	croaking	idly	by	the	stream	.
支付	不	注意	到	这	两栖动物	WHO	坐	呱呱叫	闲散地	经过	这	溪流	.

不要理会那些在溪边懒洋洋地呱呱叫的两栖动物。

[laɪf] [ɪz][ə; eɪ] [streɪt] , [pleɪn] ['bɪznəs] , [ænd; ənd][ðə; ði] [weɪ] [ɪz][klɪə(r)] ,

Life	is	a	straight	,	plain	business	,	and	the	way	is	clear	,
生活	是	一个	直的	,	清楚的	商业	,	和	这	方式	是	清除	,

生活是一门直来直去的生意，道路很清晰。

[bleiz] [fɔ:(r); fə(r)][ju:; jʊ][baɪ] [ˌdʒenə'reɪʃnz] [ɒv; əv] [strɒŋ] [men] ,

blazed	for	you	by	generations	of	strong	men	,
燃烧的	为了	你	经过	几代人	的	强的	男人	,

由一代又一代的壮汉为你点燃，

['ɪntu:] [hu:z] ['leɪbə(r)] [ju:; jʊ]['entə(r)][ænd; ənd] [hu:z] [aɪ'diəl] [mʌst; məst][bi:; bi][jɔ:(r); jə(r)][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .

into	whose	labours	you	enter	and	whose	ideals	must	be	your	inspiration	.
进入	谁	劳动	你	进入	和	谁	理想	必须	是	你的	灵感	.

你将投身于他们的事业，他们的理念将成为你的灵感源泉。

[ɪn][maɪ][maɪndz] [aɪ] [ai][kæn; kən] [si:] [ju:; jʊ] ['twenti] [j'iəz] [hens] — ['rezəlu:t] - [aɪd] , [brɔ:d] -

In	my	mind's	eye	I	can	see	you	twenty	years	hence	—	resolute	-	eyed	,	broad	-
在	我的	心灵的	眼睛	我	能	看	你	二十	年	因此	—	坚决	-	眼睛	,	广阔	-

['hedɪd] ,

headed	,
标题	,

在我的想象中，我仿佛看到了二十年后的你——目光坚定，头脑开阔，

[smu:ð] - [feɪst] [men] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)][ɪn][ðə; ði] [wɜ:ld] [tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sək'ses] [ɒv; əv][laɪf] ;

smooth	-	faced	men	who	are	in	the	world	to	make	a	success	of	life	;
光滑的	-	面对	男人	WHO	是	在	这	世界	到	制作	一个	成功	的	生活	;

面容俊朗、志在成功的男士；

[bʌt; bət][tu:; tə] [wɪtʃ'evə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [tu:] [greɪt] [taɪps] [ju:; jʊ] [bɪ'lɒŋ] , ['weðə(r)] [kən'trəʊld] [baɪ]

but	to	whichever	of	the	two	great	types	you	belong	,	whether	controlled	by
但	到	任何	的	这	二	伟大的	类型	你	属于	,	无论	受控	经过

[ɪ'məʊʃ(ə)n][ɔ:(r)][baɪ]['ri:z(ə)n] ,

emotion	or	by	reason	,
情感	或者	经过	原因	,

但无论你属于哪一种类型，是受情感控制还是受理性控制，

[ju:; jʊ] [wɪl] [ni:d] [ðə; ði]['lev(ə)n] [ɒv; əv][ðeə(r)]['spɪrɪt] ,

you	will	need	the	leaven	of	their	spirit	,
你	将要	需要	这	酵	的	他们的	精神	,

你们需要他们精神的酵，

[ðə; ði] ['əʊnli] ['lev(ə)n] ['pəʊt(ə)nt] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [ə'vɜ:t] [ðæt] ['əʊnli] [tu:] ['kɒmən] ['neməsɪs] [tu:; tə] [wɪtʃ]

the	only	leaven	potent	enough	to	avert	that	only	too	common	Nemesis	to	which
这	仅有的	酵	强效	足够的	到	避免	那	仅有的	也	常见的	复仇女神	到	哪个

[ðə; ði] ['sɑ:mɪst] [rɪ'fə:z] :

the	Psalmist	refers	:
这	诗篇作者	指	:

唯一足以避免诗篇作者所指的那种常见厄运的酵母:

" [hi:; hi] [geɪv] [ðem; ðəm][ðeə(r)] [hɑ:rts] [dɪ'zaɪə(r)] , [bʌt; bət][sent] ['li:nnəs] [wɪ'ðɔ:l] ['ɪntu:][ðeə(r)] [səʊlz] .

"	He	gave	them	their	heart's	desire	,	but	sent	leanness	withal	into	their	souls	.
"	他	给予	他们	他们的	心脏的	欲望	,	但	发送	瘦弱	此外	进入	他们的	灵魂	.

“他满足了他们心中的愿望，却也给他们的灵魂带来了贫瘠。”

" [ai][kwəʊtid]['dɑ:ktər; draɪv] . ['dʒɒnsənz] [rɪ'mɑ:k] [ə'baʊt][ðə; ði]['trɪviəl] [θɪŋz] [ðæt] ['ɪnfluəns] .

"	I	quoted	Dr	.	Johnson's	remark	about	the	trivial	things	that	influence	.
"	我	引	博士	.	强生	评论	关于	这	琐碎的	事物	那	影响	.

“我引用了约翰逊博士关于影响事物的琐碎之事的评论。

[pə'hæps] [ðɪs] [slaɪt] [wɜ:d] [ɒv; əv] [maɪn] [meɪ] [help] [sʌm; səm][ɒv; əv][ju:; jʊ][səʊ][tu:; tə]['nʌmbə(r)]

Perhaps	this	slight	word	of	mine	may	help	some	of	you	so	to	number
也许	这	轻微	单词	的	矿	可能	帮助	一些	的	你	所以	到	数字

[jɔ:(r); jə(r)] [deɪz] [ðæt] [ju:; jʊ] [meɪ] [ə'plaɪ] [jɔ:(r); jə(r)] [hɑ:ts] ['ʌntə; 'ʌntu] ['wɪzdəm] .

your	days	that	you	may	apply	your	hearts	unto	wisdom	.
你的	天	那	你	可能	申请	你的	心	到	智慧	.

或许我这番简短的话语能帮助你们中的一些人数算自己的日子，好让你们的心归向智慧。

['wɪljəm] ['brɛndən] [ænd; ənd] [sʌn] , ['limitid] .

WILLIAM	BRENDON	AND	SON	,	LTD	.
威廉	布伦登	和	儿子	,	有限公司	.

威廉·布伦登父子公司

['printərz] , ['plɪməθ]

PRINTERS	,	PLYMOUTH
打印机	,	普利茅斯

普利茅斯印刷厂

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神